

તરવાનો હુન્નર.

૬૨૧૧

૯૦ ચિત્રો સહિત.

ખનાવનાર

બેહરામભાઈ બરબોરભાઈ દેસાઈ

દેસાઈવાડ—નવસારી.

મુદ્રત “વિક્ટોરીયા” પ્રેસમાં મગનલાલ કીકાભાઈએ બાંધ્યું છે.

સવત ૧૯૫૨.

સને ૧૮૯૬.

કીંમત રૂા ૨.

અંથ સ્વામિત્વના સર્વ હક રજીસ્ટર કરાવી  
સ્વાધીન રાખ્યા છે.

## અર્પણ પત્રિકા

મારા માનવંત મરહુમ મુરખખી

**અરજોરજ પાહજણજ દેશાઈ**

જેઓના રૂઢ ઉપર હજાર દરૂદ હોજે, તેઓએ હમે તમામ  
બેટાઓમાં સહિત્યનો શોખ ઉત્પન્ન કરી, ગમે તેવી કષ્ટ  
વેઠીને પણ હુજરો શિખવાનો વારસો આપ્યો છે, તેમાં  
અંગબળની કસરતો મધે તરવાનો હુજર મારા  
બહાદુર ઉસ્તાદ

**કોલી રૂકીર ઢેડીઆ**

ફણેથી મે નવસારીમાં સિર્મીંગ બાથ નહી હોવાને લીધે વે-  
રાવલની નદીમાં સપાદનકરીઆ લઘુ પુસ્તક વીલાયત-  
ની પ્રખ્યાત કપની જીઆર્જ બેલ એન્ડ સન્સ

તરફથી પ્રગટ થયલાં નામાંકિત તારાઓ

**મારતીન અને જી. રેકસતર કાપેટની**

કલમેથી લખાએલાં તરવાના પુસ્તકને આધારે બનાવી  
તરવામાં પુરા તથા બહાદુરીમાં પુરા અને  
તરવાનો તરેહવાર તોર બતાવનારા તારા  
પેલા પ્રખ્યાત મદદગાર ખીરાદર

**માણેકશા હોરમજજ નીકલશન**

જેઓએ તરવાને માટે કેટલાક ચાંદ સીતારાઓ પણ મેલવેલા  
છે તેઓના ગુણ અને શોખને અનુસરતા  
“તરવાનો હુજર” માન સહિત અર્પણ કરૂં છું  
મે. બ. દેશાઈ.

## શુદ્ધિ પત્રક.

નીચલા આંકવાલા ચિત્રોના દખાવ “ઉપરથી” જોવાનો છે તે સંભાલીને જોવું. ચિત્ર નંબર ૧૮-૧૯-૨૦-૨૧  
૨૨-૨૩-૨૪-૨૬-૨૭-૩૦-૩૧-૩૨-૩૪-૩૫-૩૮.



# પાક દાદાર હોરમજદની મદદ હોજો. પ્રસ્તાવનાં

## તરવાના હુન્નરનાં ક્ષએદા.

દેશી ભાષામાં તરવાને લગતુ એક પણ પુસ્તક અત્યાર સુધી પ્રગટ થયેલું જણાએલું નહિ હોવાથી, ઘણાંક સખસોને એવા એક પુસ્તકની અગત્ય જણાયા થી, આ પુસ્તક પ્રગટ કરવામાં આવ્યું છે ઘણાંક સખસો તરવાનું શીખવાને ખાહેશમંદ હોય છે, પણ કોઈ શિક્ષક નહિ મળવાથી નાચાર થાય છે. એવી આશા રાખવામાં આવે છે કે, કોઈ પણ સાધારણ શક્તિવાળો સખસ જો હિંમત કરે તો આ પુસ્તકમાં આપેલા શિક્ષણ મુજબ બરાબર ચાલવાથી તે શિક્ષકની મદદ વગર તરવાનો હુન્નર હાંસલ કરી બકશે અને જો એમ હિંમત કરશે તેને કર્તા અંતઃકરણથી કૃતેદ છત્તે છે.

તરવાની કસરતથી, બીના બકરા જેવાં, રાતા મુંડ જેવાં, દોંગા ડોલતા જેદાશા શાહુકાર જેવાં, એકેકપર વીંટા વળેલાં શરીરની ચરખી તવાઇને એક સરખા ઘાટ ઘટમનું, પુષ્કળ લોચાઓનું, કોઈ પણ કામને લાએકનું શરીર થાએ છે. જેથી ચરખી ને લીધે જે અસુખ લાગતું હતું, તેને બદલે દરેક કામકાજમાં સુખજ માલમ પડે છે.

તરવાની કસરતથી, હવસથી હવાએલાં જેવાં, પતલાં હાડખીંજર જેવાં, ઢળી ઢળી પડતાં શીક્કાં ફચ જેવાં શરીરમાં નવું જીંદગીનું તવ, રોશન રંગીન લોહી વધીને, એક સરખા ઘાટ ઘટમનું, પુષ્કળ લોચાઓનું, કોઈ પણ કામને લાએકનું શરીર થાએ છે. જેથી લોહી વગર જે અસુખ લાગતું હતું તેને બદલે દરેક કામકાજમાં સુખજ માલમ પડે છે.

એટલે હુંકામાં, કસરતથી, અકેકથી તદ્દન ઉલટા બાંધાનાં મનુષ્યો એક સરખા ઘાટનાં થાય છે તેનાં કારણો એકે:

૧ બાધેલો ખોરાક રંગે રંગમાં પચી લજ્જમ થવાની શક્તિ વધે છે, જેની કુદરતથી શરીરમાં નવું લોહી નવા તંતુઓ પેદા થાય છે.

૨ કસાએલા લોચાઓમાંની રદ થએલી વસ્તુઓને રંગે રંગમાંથી શરીર બાહર કાઢી નાખવાની શક્તિ વધે છે, જેની કુદરતથી વગર ઉપયોગની પડી રહેલી વસ્તુઓનો શરીરમાંથી નાશ થાય છે.

આખી દુનિઆમાં, એક પણ પુરુષ, સ્ત્રી કે, છોકરું, એવું નહિ હશે કે, જે તરવાનો હુન્નર શીખી નહિ શકે, અથવા જેને તરવાનું શીખવું જરૂરનું નહિ હોય. તરવાને લગતા બધા દાવ પેચો કંઈ દરેકે જરૂર કરીને જાણવાજ જોઈએ એમ કહેવાની મનલક્ષ્ય નથી, પણ એટલુંજ કે દરેકે નહિમાં નહિ, પાણીની સપાટી ઉપર પોતાને ટેકવી રાખવાને તો જરૂર શક્તિવાન થવુંજ જોઈએ. કહે છે કે સધલાં જનવરોમાં ફક્ત ઉંટજ તરી શકતું નથી. તરવાની કસરતનાં જેવી સહેલાઈથી શીખી શકાય એવી બીજી અંગબળની કસરત કવચિતજ મલી આવશે. તરવાની કસરતનાં જેવી દરેક નાનાં મોટાં નર નારીઓને માફક આવે એવી બીજી અંગબળની કસરત કદાચજ જોવામાં આવશે. આમ છતાં આજે કેટલાં થોડાં નર નારીઓ તરવાનો હુન્નર શીખે છે.\* ખરું જોતાં સાધારણ રીતે

\* તેતું મૂળ કારણ એમ જણાય છે કે આપણે ત્યાં તેને માટે દૂરસમ્બંધીથી બાંધી લીધેલા “સ્વીમીંગ બાથો” નથી. તથા માતખર લોકોથી અને નાણુક બદનની સ્ત્રીથી નદી, દરીયાનાં ખુલ્લાં પાણીમાં નાડવાને લજ્જા ભરેલું ગણાતું નથી, તથા ત્યાં પુષ્કળ હરકતો નડે છે.

તરવામાં કોઈ પણ તરેહની કળા વાપરવાની નથી, કે જેથી એક ઠોઠમાં ઠોઠને પણ તે શીખવાને મુશ્કેલ થઈ પડે. પાણીની સપાટી ઉપર નાક ખુલ્લું રાખવાને શક્તિવાન થવું, અને તેવીજ હાલતમાં કોઈ પણ દીશા તરફ આગળ વધી શકવું, એમાં કોઈ પણ તરેહની યુક્તિ કે, કળા વાપરવાની હોતીજ નથી. ફક્ત સુકી જમીનપર એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે ચાલી જવામાં જેવું કાર્ય કરવું પડે છે, તેવીજ તરેહનું લગભગ કાર્ય, સાધારણ તરવામાં કરવું પડે છે. આમ કહેવાથી શીખનારને પાણી ઉપર વિશ્વાસ આવશે, જે તેને માટે સર્વથી પહેલી મહત્વની વાત છે. અને વળી જો એમાં કળા વાપરવામાં આવે છે તો વધારે સારી અદાથી, પુરતા ભરસા અને હિંમતથી અને વધારે છતાથી આગળ વધાય છે.

તરવાનાં હુન્નરની કિમત કરીએ તો તે અમૂલ્ય છે. તેનાં ફાયદા ગણીએ તો તે અગણિત છે. જેઓને નદી, નાળા સાથે વહેવાર હોય છે, તેઓજ તરવાની ખરી કિમત કરી શકે છે. જેઓને પેલા તારીવાલા હીજની માફક તરવાની ફરજ પડે છે, તેઓજ તેનાં ફાયદા ગણી શકે છે. કેટલા કિમતી બોલાજીનો દુખતા બચ્યા હોતે. જો તેઓને તરવાને લગતું સહેજ પણ જ્ઞાન હોતે તો ! એક બે હાથનાં ડેગાંમાં તરી શકાય એવી નાની ખાડીમાં પણ, જો એક અંજણ શખસ કે જે કદાચ ધરનો મુરખખીજ હોય, તે અંજણપણે પડી દુખી મરે, તો તેનું મોટું કુટુંબ કેટલાં દુઃખ અને સંકટમાં આવી પડે ? કેટલાં માઆપો દર વરસ પોતાનાં પ્યારાં બાળકોને માટે પોકા મુકતા નોંધાએલાં છે, કે જેઓ નદીમાં અકસ્માતે પડી દુખી

મસડાઇ ગયેલાં અથવા નાળામાં નાહતાં નાહતાં એકુ ખાડામાં સપડાઇ મરેલાં ।

એક વીસ વરસનો કેવો ખુબસુરત જુવાન છોકરો, ફક્ત દોઢ ફુટ પહોળો, અને ત્રણ ફુટ ઊંડો, એવા ખાડામાં પગ ખડવાથી દુખી મુવો હતો. ખાડામાં પડ્યો તોખી તેનાં નરકોરાં તો સપાટી ઉપર હતાં. પણ એકાએક અંદર પગ ખડવાથી ને એટલો તો ધમરાઈ ગયો હતો કે, તેની સમયસુચકતા રહી નહિ, અને જુમો પાડવા માટે મોઢું ખુલ્લું કરતાંજ પાણી મળે ઉતરી પડ્યું. અતરસ ગઇ, યાંસવા લાગ્યો, અને પછી તળીએ જઇ બેઠો; અને ટેકરી ઉપરથી લોકો મદદ માટે ઉતરી પડે, તેટલાંમાં તો ભરતીનાં જોરે તણાઇ પણ ચાલ્યો. આવા દુઃખદાયેક બનાવો નજરે પડવા પછીથી હમે પોતે તરવાની ખરી અગત્ય પીછાણી છે, અને બીજાઓ જે સમજી હોય તેઓને પણ તેની અગત્ય જણાવીએ છીએ, કે કંઈથી કરીને, નહિંમાં નહિં, મદદ આવી પુગે ત્યાંસધી પણ સપાટી ઉપર આપણને ટેકવી રાખવાને શક્તિવાન થતાં જરૂર શીખવું જોઇએ. દાક્ટર પે. ન. પાવડી જી. જી. એમ. સી. લખે છે કે:—

“તરવાનો હુન્નર જમીન ઉપરની કોઇ પણ કસરત કરતાંને વધારે ફાયદાકારક છે. એટલુંજ નહીં પણ તે પૈસા ટકાની બાબતમાં પણ લાભકારક છે. અસલના વખતથી એ એક સ્થળથી નામીઓ હુન્નર ગણુવામાં આવ્યો છે. એ વખત તે હાંસલ કીધો તો તે તમારી સાથેજ રહ્યો છે, અને અકસમાત થી તમે તમારો જાણુ તેમજ બીજાનો જાણુ બચાવી શકો છો. તરવાની કસરતથી તંનને તાજગી મળે છે, રોગરોગ શક્તિ આવે

છે, મન ખીલે છે, અને નેક વીચારોજ હમેશ મનમાં રહે છે, તે એટલા માટે કે તરવાના હુન્નરમાં જમીન સાથ પાણી, આ-કાશ, ધર, વાયુ તથા તેજ પણ એક અગત્યનો ભાગ લે છે, અને પાણીની સ્વચ્છ આદર શરીર ઉપર પંથરાઈ જાયને, તેને કાઢ નવાઈ જેવી ઊલટ, ભેર, હીમત તથા ટેક બક્ષે છે. એ હુન્નર જો એક વખત સંપૂર્ણ હાલતમાં હાંશલ થયો, તો પાર-સીઓને એક નવું અને જમીન ઉપરના કરતાં વધારે વીસ-તારવાળું, ધંધા ધાપાને લગતું તથા વેપાર વનજને લગતું એ-ક ખેતર હાંશલ થશે. કપતાન, માલમ, ધજનેર, ખલાસી, ઇ-ત્યાદી ધંધાઓ માટે તેઓને નવી ઊલટ થશે. આદ પોતે જાતે દેશદેશ ફરી જુદી જુદી જાતની જાણસોનો વેપાર ધંધો, વાહ-ણમાં ફરીને કરવાનું બનશે. અને વેપાર વનજમાં પાકો અનુભવ મળશે, પણ તેમ થવા માટે તરવાના હુન્નરમાં સરસાઈ મેળ-વવી જોઈએ.

શરીરના કેટલાક ખરાબ દરદો જેવાં કે તાવ, “સ્કોફ્યુલા” એટલે નાતવાની ઇત્યાદી દરદો જેમાંથી બચવાની આશા નથી, તેવાં દરદો પેહેલાં તો પાણીમાં દરરોજ તરતારાઓને થતાં નથી, અથવા તો જો તેઓના ચોકસ જાતના ધંધાને લીધે તે લાગુ પડે છે, તો શરૂઆતમાં દુરદરાજ દરીયાની લાંબી મુસા-ફરીએ ઉતરી પડવાથી, અને થોડા મહીના દરીયામાંજ એટ-લે કે વહાણમાં ગુન્નરવાથી, અને દરીયાના પાણીમાં દરરોજ નાહવાથી, અથવા બે તેમ તરવાથી કરીને, તેમાં ખીકટ દર-દો આગળ વધતાં નથી, અને દરદીઓ તદ્દન સારાં થાય છે. વળી જેરી તાવો, કંટાળા ભરેલાં ખરપસાં, ચાંમડીના જુના દ-

રહે, માથામાં મારતા નહીં ખમાય એવા થોંસા, દીલની નખ-  
ળાધથી પડતી ધાસ્તી તથા ધબકારાને લગતાં દરદે, ખાશ કરી-  
ને, દરીયામાં નાહાવાથી તદ્દન સારાં થાય છે. દરીયાના પાણી  
એટલા માટે વધારે પસંદ કરવા જોગ છે, કે તેમાં તરેહ કીસ-  
મના ખારો આવે છે જેવા કે “સલફેટસ”, “બ્રોમાઇડસ”,  
“ક્લોરાઇડસ”, “મેગનીશીયા”, “સોડા”, ઇત્યાદી. વળી એ ખા-  
રો ખુદરતી હાલતમાં હોવાને લીધે, રસાયની મેળવણીથી હાથે  
ખનાવેલા ખારો કરતાં, તેઓમાં કોઇ ઓર જોતનો વીશેષ રીતે  
ફાયદાકારક ગુણ સમાયલો હોવો જોઇયે.

અરેટીયસ નામનો એક વીદ્વાન ડાક્ટર છાતીના રોગવાળા  
દરદીઓને દરીયામાં મુસાફરી કરવાની, અને પછી દરીયા કી-  
નારા તરફ રહેવાની ભલામણ કરે છે. પણ જોલેન નામનો એ-  
ક બીજો વીદ્વાન એવા લોકોને જાંચી પહાડી ટેકડીઓ ઉપર  
પગે ચાલીને કસરત કરવાની, અને ફક્ત દુધનો ખોરાક લેવાની  
ભલામણ કરે છે.

ઝેરી તાવોમાં ઈંગ્લેન્ડ ડાક્ટરો દરદીના શરીર ઉપર “ટા-  
ફલેટ વીનીગર” તથા ઘણાજ નાના વજનમાં “કારબોલીક એ-  
સીડ”, બરફના પાણીમાં નાખીને તે શરીર ઉપર ચોપડે છે,  
અથવા તો તેમાં ચાદર બોળીને, ચાંમડીની આસપાસ લપેટે છે.  
પણ તેથી ઘણી વખત તાવ ખીલકુલ ઉતરતી નથી, ઓર  
વધતીજ જાય છે, એવી વખતે પણ મુખ્ય કરીને  
તાવની શરૂઆતના દહાડાઓ ઉપર (એટલે કે ઘણા દહાડા  
તાવ રહેવાથી શરીર ઘણું નખળું પડી ગયું નહીં હોય) દર-  
દીને જો દરીયાના છાલકાં પાણીમાં દરરોજ થોડા દહાડા સ-

બાળથી ઉતારી ત્યાં તેની પોતાની લાગણી ફરમાવે તેમ વધતો ઓછો વખત રાખ્યો હોય તો ખચીત ઉપર જણાવવા પ્રમાણે તે સારો થયા વીના રહે નહીં.

પૂણ્ય એને માટે પેહેલાં તો દરદીને તેમજ તેની સાથના માણસોને તરતાં આવડવું જોઈએ. તોજ એ શુભ નેમ પાર પડે. અલગ્યતે કેટલો વખત તેને પાણીમાં રાખવો, પાણીમાંથી બાહર કાઢડવા પછી તેનું અંગ તુલાલથી ધસીને તુછી નાખવું. પવન લાગે નહીં અને થાક ચઢે નહીં માટે તેને ગાડીમાં બેસાડી ઘેર લઈ જવો, એવી એવી સાધારણ બાબતોથી તેની સાથના બાહોસ માણસોને ખબર હોવીજ જોઈએ, અને દરદીની સારવાર માટેના કેટલાંક નીયમો તેઓને ખબરહોવાંજ જોઈએ. દેશાવરમાં તેમજ ધરાન દેશમાં તાવવાલા દરદીઓનેઆવી રીતે પાણીમાં રાખવાનો ઇલાજ દેશીઓ કરે છે, અને બીજી કોઈ પણ દવાદાર વગર તેઓ સારાં થાય છે. આપણુ ઇચ્છીશું, કે “કારબોલીક આસીડ” જે ગાયના તરા કરતાંબી વધારે વાસ મારે છે, અને “અન્ટીપાઇરીન” “અન્ટીફેબ્રીન” તથા “રીસોરસીન” જેવી જલદ દવાઓ જે એવી તાવોમાં અજમાવામાં આવે છે, અને જેઓ ઘણી વખત ગુણુ કરવાને બદલે, “worse than disease” એ કેહેવત ખરી પાડે છે, તેઓનો ખપ પડે નહીં અથવા તો થોડો પડે, અને પાણીને લગતો આ શેહેલ તથા સુતરો ઇલાજ વધારે લોકોમાં પ્રસીધ થાય.

જો તમો તરી જાણતા હોવો તો કોઈ વખત દુશમનના હુમલાથી, ફાડી ખાનારાં જનવરોના પંખથી, નદી નાળાં તરી જઈ તમો ખચી શકો છો. તોફાનના વખતમાં બ્યારે આકાશ

શીઢા વાદળોથી ઢંકાઈ જઈ, તેમાં અંધકાર પંથરાયું હોય છે. જ્યારે હવામાં તોપના ધડાકાઓ કરતાંને વધારે જોરમાં ધડાકા કડાકા થાય છે, જ્યારે વીજળી દેહેશત ઉપજવે એવી રીતે મનને ચતભંમ (ચીત બ્રંમ) કરે છે, જ્યારે પવનના સપાટા અને દરીયાના મોજા આસમાનસે વાત કરે છે, જ્યારે વાદાલુનું તળીયું ખડક ઉપર અઠડાવાથી, તેમાં રેલની માફક પાણી આવવા માંડે છે, જ્યારે ઊતારો જીવપર આવી ધોંધાટ અને સોર મચાવી મુકે છે, ત્યારેજ જોને તરતાં આવડતું હોય તેજ પોતાના મનની શાંતિ રાખી શકે છે. એવી વખતે, તે પોતાનો તેમજ બીજાનો પણ જીન બચાવી શકે છે, અને એમ કરવાથી પોતાના સવાખમાં ઉમેરો કરે છે.

તરવાના હુન્નરની એ પ્રમાણે કદર યુજીનેજ તેનો સઉથી મોટો લાભ સુધરેલા દેશો અસલના જમાનાથી લેતા આવ્યા છે. હાલના વખતમાં પણ સુધરેલા દેશોની રકુલોમાં અંગમળની કસરત સાથ તરવાનો હુન્નર પણ શીકવવામાં આવે છે. જરમની દેશમાં “ક્રીનદર ગારટન” નામની નવી રીત પ્રમાણે છોકરી છોકરાઓને કેળવણી આપવામાં આવે છે, તેમાં છોકરાંઓને મછવાઓ ચલાવવાની કસરત કરાવવામાં આવે છે, અને તેઓ પોતે પોતાને હાથે હલેસાં મારવા તથા તરવા શીખે છે. એજ રીટીપર વીલાયત દેશમાં પણ નીશાજો કાહાડવામાં આવી છે, કે જ્યાં છોકરા હોંશથી જાય છે, અને તેહવારને દીવસે પણ નીશાજો જવા માટે રહે છે, કારણ કે નીશાજમાં તેઓને રમત ગમત મળે, અને તેની સાથે પોતાને હાથેજ પોતાનું મન ખીલવે, એવી રીતે કેળવણી આપવામાં આવે છે. જે અ



તરે મુખ્યમાં છોકરાંઓને માટે ઉપર જણાવ્યા મુજબ નવા પાયાપર નીશાળો રચવામાં આવે તો, હું ખાતરીથી કહું છું કે આપણામાં જે ઉધરતાં બચાંઓ ખહી, નબલાઈ, દીલના ધંત્યાદી દરદોથી કવખતે મરણ પામે છે, તેમાં મોટો ઘટાડો થવો વીના રહેશે નહીં અને તરવાનો હુન્નર આપણામાં દાખલ થવાથી આગળ ચાલતાં આપણા લોક અસલના રૂમી તથા ધરાનીઓના જેવા, તથા હાલના ધંત્રેજ ખલાસી બાવા જેવા મનખુત બાંધાના થવા વીના રહેશે નહીં. સાથે વળી એવી રીતે નીશાળો સ્થાપવાથી, જે રમત ગમત, તથા જ્ઞાનનો અતીયંત બડોળ છોકરાંને મલતો જશે તે દરશાવવાને મારી પાસે પુરતા શબ્દો નથી. અન્યબી એટલા માટેજ ઉપજે છે, કે આપણા સખી વજુદ પારસી બાઈઓ જેઓ કાંકરાની માફક ફેળવણીના પ્રસાદ માટે, પોતાતું નાણું ખરચતા રહે છે, તેઓને આજવેર એવી એક નીશાળ, “કીનડર ગારતન” ના ધોરણ ઉપર કહાડવાને સુઝ પડતું નથી. છોકરાંઓને લગતી હાલની ફેલીક બેનીતી આંનગી નીશાળોમાં તથા એવાંજ બીજાં મોટાં ખાતાંઓમાં ઉપર લખેલી ફેળવણીને લગતી ધોરણ દાખલ થયેલી બેવાને અમો ખાહેશમંદ છીએ.

તરવાના હુન્નર માટે જેટલું બોલીએ એટલું થોડું છે. હાલમાં તો સર્વે જણ ફીકેટની ઉપર મોહી પડેલા દીસે છે, પણ જે રમત મને ઘણી પસંદ નથી, કારણ એમાં એટલે લાગે છે, અભ્યાસમાં જોર ખસલ પડે છે, અને શું શું કરતો લોહાં કરતાં પણ વધારે કઠણ, દરો જ્યારે અકસમાંતથી વાગે છે, અને હાડકાં તથા આંખનો ચુરેચુરો કરે છે, ત્યારેજ આપણો અભાવ

એ રમત માટે ખતાવા મંડી જમ્યે છીયે. બાદ, જે અતીચંત્ર થાક ચઢે છે, અને તેને લીધે ઓર નખળાઈ અને દરદી થાય છે, તે જુદું.

એક વખત જમીન ઉપરની કસરત વીના ચાલે, પણ તરવાના હુન્નર વીના ચાલે એમ નથી. તે તો જરૂર શીખવવાની ફરજ છે. તમે કોઈ વખતે કુવા પણ મુખ્ય કરીને દરીઆમાં તરીઆ છો કે? જે એમ હશે, તોજ મારી સાથ તમે એકમત થશો, કે દરીઆના ખરફ જેવા નાચતા કુદતા છલ છલ કરતા શીન સાથના પાણીના મોળ, માંથે આકાશનું છત્ર, નીચે ધરતી માતાના દરશણ, આસપાસના ખુદરતી ફેખાવો, અને ચંદની રાત હોય, તો માંથે ચંદ્રને તારાઓનો ચકચકીત ફેખાવ, અને હવાની લેહેરો, એ સરવે એવું તો દીલપસંદ તથા મનમોહન લાગે છે, કે કંઈ નહીં તો એટલો વખત તો આપણુ આપણી દરેક પ્રકારની મનની ચીંતા તથા ગમગીની જુલી જમ્યે છીએ અને મનને લગતી જે શાંતી થયલી તેને લીધે કોઈ ઓર જાતના ભલા જુસાએ મન ઉપર ઉસકેરાય છે અને તેમ થવાથી બદનને પણ પુષ્ટી મળે છે, જે તમારા “ગોલડંબ ટીંકચરો,” “ફાસફરસ પીલ,” “ફાસફાડાધન,” ગુલાબી શરબતો, તથા લલચાવનારા પણ ઝેરી શરાબોથી જ-વલેજ મળી શકે ! ”

**લા. દાક્ટર પેસ્તનજી નવરોજી પાવડી જી. જી. એમ. સી.**

આશા છે કે, આપણા ઇલાકામાં હર વખત ખનતા સાધારણ થઈ પડેલા, નીચલા જે દાખલાઓનાં જેવા પુષ્કળ

દાખલાઓથી એ અતિ અગત્યનાં હુન્નરની કદર દરેક કોમનાં આગેવાનોથી સારીપેઠે ખુલશે, તથા દુકં મુદતમાં ઠામેઠામ 'સ્વિર્મીંગ ખાથો' બંધાશે જેથી ઉપલા દાક્ટર સાહેબની મતલબ પાર ભડેલી ગણાશે.

૧ ધારો કે જેમ વારેઘડીએ બને છે તેમ, આ વરસ પશુ ઉંચે વરસાદ બહુ પડ્યો. પૂર્ણા નદી તથા બેસાત ખાડાને આવારો ભરાઈ ગયાં. નવસારીમાં રેલ આવી. દરતુરવાડમાં પાણી પેઠાં. ઘરમાંનો સામન ધસડાઈ જવા લાગ્યો, ત્યારે કાતરીઆં ઉપર ચઢી જઈને રેલ એસરી જવાની વાત જોત રહેવું નહીં, પણ તરતજ કછોટા મારીને સામન પુઠે તરીને તેને બચાવવા પાછળ મંડવું. પણ જ્યારે તરતાંજ નહીં આવડતું હોય ત્યારે ?

૨ ધારો કે નવસારીથી વડોદરે જવું છે. પણ તવડીને મુલ ભાગી ગયો છે. તુરત વેલા રેલવે કંપનીવાલાઓ ભગલા માછીની હોડીમાં બેસાડી એક કિનારેથી બીજે કિનારે જિતારે છે. વાવાઝોડુ થયું. હોડી પુલનાં ભુંગડાં સાથે અથડીને દુબી ગઈ ત્યારે ? ત્યારે જાણવું કે "ઇલાજે વાકે પીશ અઝ વકુ ખાયદ કર્દ" નહિ કે, આગ લાગે ત્યારે કુવો ખોદવા જવું અને રેલ આવે, અથવા હોડી દુબે ત્યારે તરવાનું શીખવદ જવું. તેથી દરેક આદમીને અવશ્યનું છે કે તરવાનો હુન્નર જેમ બને તેમ જલહીથી સંપાદન કરવો.

બે. બ. દે.

## સાંકળીઝી.

૫૯.

પ્રકરણ ૧૬—તરવા સંબંધી, મનુષ્ય સાથે બી-  
જાં જનવરોની સરખામણી—શરીરનું મજબા સાથે  
મળતાપણું. ... ૧—૪

પ્રકરણ ૧૭—તરવાને અનુસરતો વખત—જેર-  
વખતે તથા જરૂર કરતાં વધારે વખત તરવાના પરી-  
ણામો—તરવા લાયક જુદી જુદી જગ્યાઓની અકેક  
સાથે સરખામણી—દરિયો, નદી, તળાવ, વાવ, કુવો,  
તથા સ્વીર્મીંગ બાથ વિષે. ... ૪—૧૧

પ્રકરણ ૧૮—પાણીમાં સૌથી પહેલો પગ—  
શરૂઆતમાં નિરાશી—ધીરજ, ખાંત, તથા વિશ્વાસની  
જરૂર—પાણી ઉપર વિશ્વાસ બેસાડવાનો શરૂઆતનો  
પ્રાદ—પાણીની, ઉપર ટેકવી રાખવાની શક્તિ વિષે  
આછો ખ્યાલ—પાણીની એ શક્તિની તપાસનો અખ-  
તરો—હાથ પગની હીલચાલ વગર, સપાટી ઉપર તર-  
તું રહેવા સંબંધી કારણો—બેશુદ્ધ માણસની પાણીમાં  
સ્થિતિ—તરવું એ શબ્દનો અર્થ—ખરી સ્થિતિ કેમ  
બેળવવી—તે સ્થિતિ કાયમ કેમ રાખવી. ... ૧૨—૨૪

પ્રકરણ ૧૯—જમીનપર તરવાને લગતી ક-

વાયદ—જમીનપર હાથની હીલચાલ—સાત છુટા છુટા એક પછી એક આરીક ચાળા—સીલસીલાબંધ હા-  
થનો ચાળો—જમીનપર પગની હીલચાલ—પાંચ છુટા છુટા એક પછી એક આરીક ચાળા—સીલસીલાબંધ પગનો ચાળો—જમીનપર ઉંધુ તરવાની હીલચાલ—ગપ-  
લીજ હીલચાલો ખીજી રીતે—જુદી જુદી હીકમતોથી તરવા સંબંધી જમીનપર હીલચાલ. ... ૨૪—૩૩

પ્રકરણ પમું—તરવામાં કામે લાગતી મદદે સંબંધી, જાળી દોરડાંની સર્વથી મહીસલામતમદદ—શિક્ષકની ઉત્તમ મદદ—તુમડાં, દોધી, નાળિયેર, સીમ-  
જો (પીંગારો અથવા પાણીનો ઘોડો) કાર્કનાં પન્તા, હવાની કાથળીઓનું ધ્યાન.

પાણીમાં, જાળી દોરડાંએ લટકીને હાથોની હીલ-  
ચાલ—તેમજ પગોની હીલચાલ—તેઓની જોડાલીએ હીલચાલોથી ઉંધું તરવા વિષે. ... ૩૪—૪૪

પ્રકરણ દુકું—શિક્ષકની મદદ વગર, છાલકાં પાણીમાં પગોની હીલચાલ—તેમજ સ્વીર્માંગ બાથમાં છુટા આરીક ચાળા. ... ૪૪—૫૪

પ્રકરણ ઉમું—શિક્ષકની મદદ વગર, છાલકાં પાણીમાં હાથોની હીલચાલ—તેમજ સ્વીર્માંગ બાથ-  
માં છુટા આરીક ચાળા. ... ૫૪—૫૪

પ્રકરણ દમું—શિક્ષકની મદદ વગર, છાલકાં પા-  
ણીમાં ઉપલી જોડાણેલી હીલચાલોથી ઉંધું તરવા વિષે.  
ઉંધું તરવાની ખીજીરીતો—ધ્યાનમાં રાખવા જોગ નિયમો. ... ૫૪—૬૦

પ્રકરણ ૯૮મું—‘એક બાળુએ’ તરવા સાથે  
 જીધું તરવાની સરખામણી—અંને બાળુ વાપરવાની  
 જરૂર—‘એક બાળુએ’ તરવામાં પગોની હીલચાલ—  
 ઉપલા હાથની હીલચાલ—નીચલા હાથની હીલચાલ—  
 જોડાયેલી હીલચાલોથી તરવું—જુદી જુદી રીતો ત-  
 થા નિયમો. ... ૬૦—૬૭

પ્રકરણ ૧૦મું—તરવાની શરત રમવામાં ‘એક  
 બાળુ’નો થતો ઉપયોગ—વગેરે પરચુરણ જાણવાજોગ—  
 શરત રમતી વખતે તરવાની રીત—શરત રમવાની  
 અગાઉ હાથોને વધારે કસવાનું કારણ—શરત રમવાની  
 અગાઉ પક્કા થતી વખતે મહાવરો કેમ પાડવો. ૬૭—૭૨

પ્રકરણ ૧૧મું—ચ-તુ તરવા વિષે—આડી ત-  
 થા ઊભી ત્રાજુડી વગેરે પરચુરણ—ચ-તુ તરવાનાં છુટા  
 એક પછી એક ચાળા, તથા જોડાયેલી હીલચાલો-  
 થી તરવું—તેની ખામીઓ—જુદી જુદી રીતો. ૭૨—૮૧

પ્રકરણ ૧૨મું—વામીઆએ તરવું—તેની ખામી-  
 ઓ—પરચુરણ જાણવાજોગ. ... ૮૧—૮૩

પ્રકરણ ૧૩મું—પાણીમાં દાવપેચો તથા રમત  
 અમતો. ... ૮૪—૯૩

૧ પકડવા દાવ—નાસો ગોસો. ... ૮૪

૨ કુતરાંની માફક તરવું—પગ બાંધી તરવું. ૮૪

૩ તરતાં તરતાં પતંગ ચગાવવો—હાથ બાંધીને  
 તરવું—હાથ પગ બાંધી કોયલામાં બંધાઈને તરવું. ૮૫—૮૬

૪ મુઠ્ઠીના તોસ્લા. ... ૮૭

૫ ચકડોલ.	...	...	૮૭
૬ બેમાંથીઓ દાવ, બે રીતે	...	...	૮૮
૭ તગ ઝાવ વૉર.	...	...	૮૯
૮ ઉલટી ગુલાંટ.	...	...	૯૦
૯ સુલટી ગુલાંટ.	...	...	૯૦
૧૦ જમરડા દાવ.	...	...	૯૦
૧૧ પરમાત્મા રૂબી.	...	...	૯૧
૧૨ જીપટી દાવ.	...	...	૯૧
૧૩ એક ડોલી વહાણુ.	...	...	૯૨
૧૪ બે ડોલી વહાણુ.	...	...	૯૨
પ્રકરણ ૧૪મું—ગુડકીની જરૂર.	...	...	૯૪
ગુડકીને માટે પહેલવહેલો અખતરો.	...	...	૯૫
ઉંડાણમાં ઉંઘી ગુડકી.	...	...	૯૬
ઉંડાણમાં ઉઠ્ઠી ગુડકી.	...	...	૯૭
ગુડકી મારીને ઉંડા તથા ઊલકાં પાણીમાં લંબાણમાં કેમ તરવું.	...	...	૯૮—૯૯
ખામીઓ કેમ સુધારવી, દમ ઘુટવાનો મહાવરો કેમ પાડવો.	...	...	૧૦૦—૧૦૧
પ્રકરણ ૧૫મું—ભુસ્કા વિષે જાણવાખેગ.	૧૦૧—૧૦૪		
ભુસ્કા શીખવા માટે પહેલો અખતરો.	૧૦૪		
૧ સહેલો ઉંઘો ભુસ્કો.	...	...	૧૦૫
૨ જરા અમરો ઉંઘો.	...	...	૧૦૭
૩ સવથી સહી સલામત ઉંઘો.	...	...	૧૦૮
૪ સવથી કઠણ ઉંઘો ભુસ્કો મારી કટેરો કુદવો.	૧૧૦		

ભુરકો ભારતી વખતે ઉંચાઈના પ્રમાણમાં લંબાણુ				
ક્યાં જોકાવવું.	...	...	...	૧૧૧
૧ સહેલો ઉભો ભુરકો.	...	...	...	૧૧૨
૨ નીચે જતી ગતી કેમ અટકાવવી	...	...	...	૧૧૩
૩ જરા અધરો ઉભો....	...	...	...	૧૧૪
૪ પલાંઠી વાળીને ભુરકો નંખાવવો.	...	...	...	૧૧૫
૫ ખોલાંટો વિષે....	...	...	...	૧૧૭

પ્રકરણ ૧૬મું—એ ઉમદા હુ-નર વગોવાવાનાં  
કારણો—વીસ જાતની જુદી જુદી તરેહની સાવ-  
ચેતીઓ વીશે ચેતવણી—સુસ્વાદ તથા આંકરા વિષે. ૧૧૮—૧૨૭

પ્રકરણ ૧૭મું—દરિયામાં તરવા વિષે જાણવા-  
જોમ—માછલીઓથી થતું નુકશાન—તેનાં ઇલાજો—  
માછલીનો વોહ—ભરતી ચોટ. ... ૧૨૭—૧૩૪

પ્રકરણ ૧૮મું—ખુટ કપડાં સાથે તરવા વિષે—  
કુળતાં માણસને કેમ બચાવવું—તેની નજદીક કેમ  
જવું—તેને કિનારે કેમ લાવવો—કુખેલાંની રિયતિ—  
કુખવાનું મુળ કારણ—“કુખવું” એ ખોલનો અર્થ—  
કુખેલા માટે ઇલાજો. ... ૧૩૪—૧૩૯

૧ ફેફસાંમાંથી પાણી કાઢવું. ... ૧૪૦  
૨ શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ થાય તેમ કરવું. ... ૧૪૦  
૩ ગરમી આપવી તથા લોહીનું ફરવું થાય, તે-  
મ કરવું. ... ૧૪૨

પ્રકરણ ૧૯મું—“તરનારની તંદરોસ્તી” ... ૧૪૩

પ્રકરણ ૨૦મું—“દુનીઆદાર માણસની જાન-  
લો” અથવા કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ અને મત્સર  
વીશે શીલસુક્ષ્માનાં વીચારો. ... ૧૪૩—૧૪૪



# તરવાનો હુન્નર.



## પ્રકરણ ૧ હું.

તરવા સંબંધી, મનુષ્ય સાથે બીજા જનવરોની  
સરખામણી.

પરમેશ્વરની કૃપામાં, સર્વથી શ્રેષ્ઠ જે મનુષ્ય, તેજ સિ-  
વાય ધણુંખરું દરેક પ્રાણી જેવું તે પાણીમાં પહેલી વાર પડ્યું  
તેવુંજ તે કુદ્ગતી રીતે તરી શકે છે. એના ખાત્રી, એક કુતરાને કે  
અકરાને કુવા કે નદીમાં નાંખી જોવાથી થશે. તેનાં કારણો એ છે જે—

૧ તેની સ્થિતિ જેવી રીતે જમીનપર હોય છે તેવીજ રીતે  
સમગ્ર પાણીમાં પણ રહે છે. દોડતી ચાલતી વેળા તેનાં અવ-  
યવોની જેવી રીતે હીલચાલ થાય છે, તેવીજ રીતે ઘણી ખરી  
તરતી વેળા પણ થાય છે.

૨ તેનું વજન તેણે શકેલાં પાણીનાં વજન કરતાં ધણું  
હલકું છે. તેનું પીપના જેવા આકારનું શરીર, તેનાં માથાં અત-  
પગોનાં કરતાં, કદનાં પ્રમાણમાં મોટું હોવાથી એક તુંબડાંની માફક

તેનાં નાકને સપાટી ઉપર તરતું રાખવાને કામમાં આવે છે. આવી હાલતમાં જમીનપરનાં જેવી ચાલવા દોડવાની હીલચાલ તેઓ કુદ્રતી ગાનથી કરે છે એટલે અલખતાં તેઓ તરે છે.

પણ મનુષ્ય કે જે પ્રાણી માત્રનો સરદાર છે તેનો કુદ્રતી ખાંધો પાણીમાંથી પોતાનો રસ્તો પસાર કરવાને એવી મનમાનતી રીતે લાયક નથી તેનાં કારણો એ છે કે,

૧ તેને એક તદ્દન નવીજ રીતની હીલચાલ શીખવી પડે છે. તેની હમેશની ઉભી સ્થિતિ છોડી તેનાં અવયવોને એવી રીતની આડી સ્થિતિ કરવી પડે છે કે, જેમ તેણે પ્રથમ કરી નહોતી.

૨ વળી જોકે તેનું વજન તેણે શેકેલાં પાણીનાં વજન કરતાં હલકું છે ખરું તો પણ તેનું માથું તેનાં શરીરનાં કરતાં, કદના પ્રમાણમાં વધારે ભારે હોય છે. તેથી નાક પણ તેના ભારને લીધે સપાટી નીચે જવા કરે છે.

મનુષ્યના શરીરનું વિશિષ્ટ ગુરુત્વ, (Specific gravity) મુખ્ય કરીને જ્યારે તેનાં ફેફસાં હવાથી ભરેલાં હોય છે ત્યારે પાણીનાં કરતાં ઓછું છે. જેમ શરીર વધારે ચરબદાર, અને ઓછા વિસ્તારવાળું તેમ તે વધારે ઓછું છે. તેથી કુદ્રતી નિયમ પ્રમાણે તે પાણીની સપાટી ઉપર થોડુંક તરતું રહી શકે છે. એમ જાડો પુરૂષ પાતળા કરતાં વધારે સહેલાઈથી રહી શકે છે.

એક પંખો હવા ખાતી વખતે જ્યારે ફેરવીએ છીએ, ત્યારે હાથને કેટલુંક જોર કરવું પડે છે, પણ તેથી ઉલટી રીતે જ્યારે ઢોરવાળી બાળુ હવામાં ફેરવીએ છીએ, ત્યારે હાથને ખીલકુલ નહિ જેવું જોર કરવું પડે છે. તેનું કારણ એ કે, પહેલી રીતમાં તેની સપાટીના વિસ્તાર જેટલો ઘણો હવાનો જથ્થો તેની આડે આવે છે, અને

ખીજી રીતમાં તેની કોરની જગાં જોડલીજ થોડી હવા તેની આડે આવે છે. જેથી હાથ સહેલાઈથી ફરે છે.

એજ ધોરણ મુજબ જો આપણે મનુષ્ય જમીનપર ઉભા ચાલીએ છીએ, તેજ માફક પાણીમાં ઉભા તરીએ તો, આપણા શરીરની આગલા ભાગની સપાટીનાં વિસ્તાર જેટલો ઘણો પાણીનો જથ્થો આપણી આડે આવે, પણ જો, જનવરો જમીનપર ચાલે છે, તે માફક આડા તરીએ, તો ફક્ત માથાં અને ખભાંની સપાટી જેટલાજ વિસ્તારનું થોડું પાણી આપણી આડે આવે. તેથી પહેલી રીત કરતાં ખીજી રીતમાં અડચણ ઓછી હોવાને લીધે, ગતિ વધારે થાય છે, જેમ જનવરોથી કુદ્રતી રીતે કરવાને બની શકે છે, પણ મનુષ્યને તેમ કરવા થકી આગમચથી ટેવ પાડવી જોઈએ.

કોઈ પણ મનુષ્ય પાણીમાં પહેલી વાર પડતાં, તરવા મંડ્યું હોય એવા ખાતરી પૂરક દાખલાઓ નોંધાએલા જણાયા નથી. વળી કોઈ ગમે એવી ચાલાક બુદ્ધિવાળો અને સમયસુચકતાવાળો પુરુષ હોય, તો પણ જો તેને પાણીમાં ઓળાવાની પહેલાં કદી પણ તક મળી નહિ હોય, તો એવી તક પહેલી વાર મળાવે તેનાં છુટથી શ્વાસોશ્વાસ લેવામાં, ગુંગળાટ અને ઘભરાટ જેવી અસર થયા વગર રહેશે નહિ. તેથી દરેક જણને અવશ્યનું છે કે, પોતાના નાકને સપાટી ઉપર તરતું રાખવાની કોશેશ કરવા થકી, શરૂઆતનું કાંઈ પણ જ્ઞાન સંપાદન કરવું જોઈએ. જો તેમ નહીં હો-એતો તરવાને લગતી વાતો તથા વાંચણો પણ કાઢવાની જરૂર પડે નહીં.

સર્વથી પહેલી મહત્વની ચીજ પાણી ઉપર પુરતો વિશ્વાસ અને ભરૂંશો રાખવાનું શીખવાની છે. તે જેટલું મનનું કામ છે

તેટલું તનનું નથી. એક હિંમતવાન પુરૂષમાં અને એક અમથા કદાવર પુરૂષમાં આસમાન જમીનનો ફરક છે. અને એવા ઘણા દાખલાઓ હરઘડી જોવામાં આવે છે કે, શરીરની ખોડખાંપણ વાળા પણ હિંમતવાન પુરૂષો, ગમે એવા ઉછળતા મોજાઓ ઉપર સ્વાર થઈ, દરીઆની લેહરમાં નદીની સેઝર કરી શકે છે.

આ હુન્નર શીખતી વખતે, શીખનારે જોતાનાં શરીરને એક મજબૂત છે એમ સમજવું, જેને હંકારવાને માટે કુદરતે હલે-સાંતી એવડી જોડ આપી છે, એટલે કે, તેનાં હાથો અને પગો, બંને ઘટતા ઉપયોગ ઉપર તેનું પાણીમાંથી પસાર થવાનું આધાર નામ છે. શરૂઆતમાં એક સારી લઢણુ અખતીઆર કરવામાં જે-ટલું ધ્યાન આપીએ એટલું થોડું છે. કેમકે, ખરાબ લઢણુની ટેવ પડેલી તે પાછળથી સુધારવી બહુ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. એક અ-તુભવી હલેસાં મારનારની રીત વચ્ચે, અને એક ગમાર ખસારીની અનિયમિત રીતે, પાણી છત્રકાવી છત્રકાવીને, મજબૂત હંકારવાની રીત વચ્ચે જેટલો તફાવત છે, તેટલો એક સારી લઢણુવાળા સા-વધ અને, એક ખરાબ લઢણુવાળા બેદરકાર તરવઈવાની તરવાની રીતો વચ્ચે ભેદ છે.



## પ્રકરણ ૨ જી.

તરવાનો વખત અને જગ્યા.

વાંચનારને નદીમાં ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરવાની અગાઉ, તર-વાનો અનુસારનો વખત અને નાહવાની લાયક જગ્યા વિશે બે

બોલો બોલવાની રમત લઈએ.

આપણે ત્યાં હાલનાં વખતમાં પણ તરનાર, જેવો ઉંઘમાંથી ઉઠ્યો તેવો જેમ તેમ કપડાં પહેરીને થોડી ઘણી નાહતી વખતની જરૂરીઆતની ચીજો દીલનુછનામાં વીટાલીને નદી કે નાળાં કિનારે સવારના પોહોરમાં જાયછે. કેટલાક મનુષ્યોનાં આંધાંને આવી રીતે તરવાનું માફક આવી શકે, બલકે તેથી ફ્રાએ-દો પણ થાય, પણ ઉછરતાં છોકરાંઓની બાબતમાં, આવી રીતે નાસ્તાની અગાઉ તરવાથી ખાંજું ગમે તે થાય, પણ તેની શક્તિ અને હુશીઆરી આપનારી અસર જે તરવાથી થવ્વની આશા રાખવામાં આવે છે તે થતી નથી. ઉલટી પછવાડેથી સુસ્તી અને થાકની અસર થાયછે, જે ઘણું કરીને બપોર સુધી અને કદાચ આખો દિવસ રહે છે. ખચીત તરવાની મગ્ગલ ભોગવવાનો સર્વેથી સરસ વખત સહવારના દસ અને બાર વાગ્યાની વચ્ચેનો છે. નાસ્તા પછી દોઢેક કલાક રહીને, અથવા નાસ્તા અને બપોરનાં જમવાની બરાબર અધવચ્ચે, જ્યારે સૂર્યનું તેજ પુરતું હોય છે ત્યારે તરવાથી ફ્રાએદો થાયછે. પણ દરેક જણને આવી કુરસદ મળવી મુંશ્કેલ છે, તેથી જેઓને ઉપર કહેલે વખતે રોકાણ હોય છે, તેઓને માટે બરી આમદાદનાં કસ્ટાં સાંજનો વખત ધણો સારો છે. રાતનાં ખાણાંની અગાઉ તરવાથી ઘણી સારી ભૂખ લાગે છે અને સુખાકારી ભરેલી તબીયત થાય છે, જેથી રાતનાં ઘણી અછી રીતે ઉંઘ આવે છે. ગમે તે વખતે તરો પણ આટલું યાદ રાખવું કે પેટ ભરીને જમ્યા પછી તસ્ત ખાણીમાં ઉતરવાનો પ્રયત્ન કદી કરવો નહી. પણ થોડોક હલકો ધોરાક ખાધા પછી તરવામાં કરી હરકત નથી. વળી જ્યારે શરીર અઠગતા દીવસના ઉગ્ગરાથી અથવા પુંજળા મહેનતથી અથવા કો-

ઈથી રીતે ઘણું થાકી ગયું હોય, ત્યારે ખુબી હવામાં નાહવાના કરતાં ઘરમાં ગરમ પાણીએ નાહવાથી ઘણો ફાયદો થાયછે.

કેટલાકો આસ્તે રહીને કપડાં કલાડીને પાણીમાં ઉતરવાની ઘણો વાર અગાઉ ઠંડી હવા અંગ ઉપર લઈને ઠંડા થાય છે, એ ઘણી મોટી ભૂલ છે, અને પાછલથી સરદીથી થતી ધુન્નરી તેનું પરિણામ છે, જે કપડાં પહેરતી વખતે ધુન્નતાં આંગળાં અને કરકર થતા દાંતોથી જણાઈ આવે છે. કપડાં કલાડ્યા પછી જેવું અંગ ગરમ હોય તેવુંજ પાણીમાં ઝાંકાવવાથી જરાપણ અડચણ થતી નથી. ખરું જોતાં તો તેથી બદનની ગરમી ઘણો વખત સુધી સચવાયલી રહે છે, કારણકે હૈદુ તે વખતે વધારે ને રથી પોતાનું કામ કરતું હોએ છે, જેથી કરીને દીલ નૂછીને કપડાં પહેરતી વખતે તનદુરસ્તી ભરેલી ખુશ ચક્ક એહરા ઉપર દીપી નીકળે છે.

હમેશાં પાણીમાં દાખલ થવાની અગાઉ, અથવા દાખલ થઈને તરત માથું સારી પેઠે ભીંજવવું અને જ્યાં સુધી અંદર રહીએ ત્યાં સુધી વારે ઘડીએ ભીંજવ્યા કરવું, કારણકે ભીંજાએલા ભાગો તરફ થંડીની અસર થયાથી ત્યાંનું માંસ સંકોચાય છે, જેથી તેમાંનું લોહી નહિ ભીંજાએલા ભાગો તરફ ધસી જાય છે, જેનાં પરિણામ તરીકે દૂખતાં માથાંની ફરીયાદ સંભલાએ છે તેથી સરસ રીત એ છે કે ઉમંગમાં ઝડપથી નદી કાંઠે જઈને ઝટપટ કપડાં કલાડ્યાં કે, તુરત દોડતા જઈને આખા અંદર અચકોરાઈ જવું, અને દીલમાં ધુન્નરી લાગે ત્યાં સુધી ઠંડી અંદર રહેવું નહીં. સારી નરસી તખીયતનાં માણસોને વધને આછે વખતે ધુન્નરી લાગે છે. સાધારણ તખીયત વાળાને સાધારણ થંડી ના દિવસે સરાસરી અરધો કલાક પાણીમાં રહેવું બસ થશે. ૫

જેને થંડીની અસર અને પવનના ઝપાટા ખમવાની ટેવ પડી ગયતી હોય છે, તેને ગમે તો ઢાઈ વેળા પાંચથી દસ કલાક અંદર રહે તોપણ કાંઈ દેખાઇતું નુકસાન માલમ પડતું નથી.

જ્યાં સુધી જીંદી જીંદી હીકમતોથી તરતાં આવડે નહિ ત્યાં સુધી કદી લાંબી મંજલ કાપવાની હોંસ રાખવી નહિ, અને ઘણાં ઉંડા પાણીમાં જરૂર કરતાં વધારે વાર ફરવું નહિ. ઘણાં માં ઘણાં ખભાં સુધીનાં પાણીમાં તર્યા કરવું તરતાં તરતાં આપણે કેટલાં પાણીમાં છેએ, એમ તપાસતા થકી વારે ઘડીએ પગ મુકાને જોવાની ટેવ પાડવી નહિ, તેથી કેટલીક વાર લિંમત તુટી જાય છે. પણ જ્યાં સુધી કિનારો હાથ લાગે ત્યાં સુધી પગ મુકવોજ નહિ. દાખલ થયા ત્યારથી તે બહાર નીકળીએ ત્યાં સુધી પાણી ઉપર તરતુંજ રહેવાની ટેવ પાડવી. અને વારે ઘડીએ વગર જરૂરે પગ મુકી થાક ખાયા કરવી નહિ. જેને ઘણી થંડી ખમવાની ટેવ નહિ પડી હોય તેવા શખસે થંડીના દિવસ માં માંડી વાલવું. અને ગરમીનાં દિવસમાં શીખવાનું શરૂ કરવું, કે જેથી ઘણા વાર પાણીમાં રહેવાને ખની આવે.

હવે શીખનારે પોતાનાં શરૂઆતના પાડો શીખવાને માટે એક લાયક જગ્યા શોધવી જોઈએ, કે જ્યાં કાંઈ પણ મોટી અડચણ વગર તે દરેક વાતે સહી સલામત રીતે પોતાનું કામ કર્યો જાય. સર્વથી સરસ જગ્યા જોઈએ તો દરીયાનાં ખારાં પાણીમાં છે. દરીયાના પાણીમાં ખાર છે તેથી તે મીઠાં પાણી કરતાં બારે છે, અને તેથી તે શરીરને વધારે સારી રીતે ઉપર ટેકવી શકે છે. જેથી શરૂઆતમાં શીખનારને સપાટી ઉપર તરવું રહેવાનું શીખવામાં મીઠાં પાણી કરતાં થોડા વાર લાગે છે.

વળી દરીઆના પાણી સ્વાદમાં અણુગમતાં લાગે છે તેથી શીખનારને હોડો મજબુત ખીડી રાખવાની કાલજી રહે છે, જેથી મીઠા પાણી કરતાં તે ઓછાં પેટમાં જાય છે. વારે ધડીએ પાણીની છોલ મોંડાં સાથે અથડાઇને નાકમાં અથવા ગળામાં ઉતરી પડી ગભરાવી નાંખે છે, જેથી શરૂઆતમાં બહુ નીરાશી ઉત્પન્ન થાય છે. આમ થવાથી ખારાં પાણી કરતાં મીઠાં પાણી સહેલાઈથી ગળાઈ જવાયા કરે છે. વળી મીઠાં પાણી કરતાં ખારાં પાણી ગરમીનાં દિવસમાં વધારે ગરમ રહે છે. આટલું છતાં શીખનાર શરૂઆતમાં નીરાશ થઈ પાછો હઠવા કરે છે, કેમકે ખારાં પાણી તેના કાનમાં અને નાકમાં અને મોંઢામાં અને આંખમાં અને સ્વચ્છળી સોહોરાએલી જગ્યામાં ચચરાવીને પાણીચું આપે છે, તેથી ધીરજ અને ખંત સિવાય એમાં કામ પાર પડશે નહિ.

વળી દરીઆમાં પણ જે ધીમે ધીમે ઢળતો રેતાળ કીનારો હોય કે, જ્યાં ભરતીનું જોર ઘણુંજ નરમ હોય તે જગ્યા પહેલાં પસંદ કરવી. શીખતી વેળા પાણીની ઉંડાઈ છાતી સુધીનીજ હોવી જોઈએ. કેટલીક જગ્યાએ ભરતી એટલી જોરમાં દોડે છે કે શીખનારને ઠાંડીઆ સુધાં ઉંચકી કલાડી કાઢી અગ્નણી જગ્યામાં મૂકે છે, કે જ્યાં પાણીની ઉંડાઈ કદાચ માટી પુરથી વધારેથી હોય, તેથી શીખનારે ખોટની વખતે પોતાની જગ્યા ફરી ફરીને તપાસવી અને તેમાં કાંઈ કાંટો, કચરો, પથરા, ટેકરો, ખાડા, ખખોચીઆ, જે કાંઈ નુકસાનકારક હોય તે દૂર કરવું. અને પોતાની જગ્યાથી દુર એવી ચીજો નજરે પડે તેને માટે સાવચેતી રાખવી, કેમકે ભરતીને વખતે તે કાંઈ નજરે પડવાનું નથી. ખાડા ખખુચીયાં માટે વિશેષ સાવચેત રહેવું, કેમકે એના જેવું દગાખોર ખીણું જવલેજ કાંઈ છુપું હશે. ખોટની વખતે



એક અરપો ફુટ ઉઠે તથા એકુવાર પોહોળો ખાડો નજીવો જો-  
વો માત્રમ પડે, પણ જો ભરતીને વખતે તેની દરકાર નહિ કી-  
ધી હોય તો શીખનારને પ્રાણ ઘાતક થઈ પડે.

દરીયાથી ઉતરતી સરસ જગ્યા, શીખનારને માટે નદી છે  
કે જેનું તળીયું રેતાળ, પાણી નિર્મળ, અને લગભગ સ્થિર હાલ-  
તમાં હોય, અને ખોટનો વખત હોય, જ્યાં ઝીણી કાંટીના ઝા-  
હાડો વગેરે સપાટી નીચે છુપાં ઉગેલાં નહિ હોય, અને પાણી  
છાતી સુધીનાંજ ઉડાં હોય. આવી જગ્યા આપણે ત્યાં ઘણે ટેકા-  
ણે મળી આવે છે શીખનારે એવી જગ્યા શોધી કહાડી તેનું ત-  
ળીયું ફરી ફરીને ખોટની વખતે તપાસવું. અને તેમાં જેખી નુક-  
સાન કારક ચીજો હોય તે દૂર કરવી જો તે જગ્યાને કિનારે ઝા-  
હાડીઓ ઉગેલી હોય તો તે જગ્યાનાં તળીયાંમાં તપાસવાથી ના-  
ના મોટા સોટા માત્રમ પડશે, જે ઝાડી ઉપરથી, પાણીમાં પડી  
ભારે થઈ, તળીએ ખેસતી વેળા એક છોડો કાદવ કે રેતીમાં ગો-  
પાયાથી ખીજો છોડો અણીઆળો થઈ રહે છે, જે શીખનારને પ-  
ગમાં ભોંકાઈ ઇજા કરે છે.

જો તે જગ્યાને કિનારે લોહાનાં રેહોળા હોય, તો તે જગ્યા-  
નાં તળીયાંમાં ભાંગેલાં હાંદલાં, ડોખરાં, કાચ, કચરો, પુજો વગેરે  
તપાસી દૂર કરવાથી શીખનારને ફેટલુંક નુકસાન થતું અટકશે.

જો નદીનાં તળીયામાં કાદવ લશે તો કરચલાં, સાંતીયાં વ-  
ગેરે માછલીઓ અંદર ફરતી હોવાથી તે ઉપર પગ પડે તેઓ  
ની નુકશાનકારક અણીઆરી સૂંઢોથી ડાખ લાગી પગ ચીરાઈ  
જશે. માટે શીખનારે પ્રયત્ન કરવાની અગાઉ એક લાયક જગ્યા  
પહેલાં શોધવી જોઈએ. પણ ભરતી ઓટને લીધે, દરીયા તથા  
નદીમાં દર રોજ એકસ વખતે તરવાનું ફાવતું નથી, તથા વર-

સાદના દિવસમાં ઘણી હરકતો નડે છે, અને વળી ત્યાં પવનનાં ઝપાટાનું તો પુંછવુંજ શું ?

દરીયા તથા નદીથી ઉતરતી જગ્યા શીખનારને માટે તળાવ કે વાવ હોય છે, જેમાં પાણી હમેશા અંધીયાર રહેવાથી નિર્મળ હોવાને બદલે ગંદા, વાસ મારતાં થઈ આવે છે. વળી તળીયામાં પડેલી ચીજો એકને એક ઠેકાણે પડી રહેવાથી કાઢવા માંડે છે, જેથી શીખનારને ઘણી હરકતો નડે છે. તળીયામાં કાદવ, લીસ, કચરો, કાંઠા, કાચ, વગેરે જે છોકરાંઓએ રમતાં રમતાં બેદરકારીથી નાંખેલું તેથી, તથા પાણી ઘેરાએલાં, કાઢેલી ચીજોથી ભરપુર વાસ મારતાં તથા વળી વરસાદના દિવસમાં સુસવાળાનો ભય એટલે એવી જગ્યાના લાભ કવચીતજ લેવામાં આવે છે. વળી તે ગરમીના દિવસમાં દિનપ્રતિદિન સુકાતું જાય છે. એટલે તેમાં પણ નિયમ સર કામ થાય નહિં, તોપણ “નહિ મામા કરતાં કાણા મામા સારા” એવું સમજીને ગમે એવી મુશ્કેલી છતાં તરવાનો શોકીન તેમાં અચકેરીયાં મારવા જાય છે.

ઉપલી કાંઈ પણ જગ્યા નહિ મળવાથી તે કૂવામાં ઝીપલાવે છે કે, જેમાં શર્યાતનું કશું પણ જ્ઞાન સંપાદન કરવાની આશા રાખવામાં આવતી નથી. બ્રહ્મકે પોતાના દમમાંથી બાહર કાઢેલી ઝહેરી હવાનો પાછો દમ અંદર લેવાવાથી જીવ ધબરાઈ જાય છે, જેથી તુરત બહાર નીકળી આવ્યા વિના રહેવાનું નથી.

જો કે તરવાને માટે પથ્થરથી બાંધી લીધેલાં જાહેર યા ખાનગી હમામખાતાંઓ જેવું સહી સલામત બીજું કશું નથી, કેમકે તેમાં ઉપર વર્ણવેલી દરેક તરેહની હરકતો દુર કરી શકાય છે, તથા તનદુરસ્તી જાળવી શકાય એવી દરેક તરેહની બેગવાઈ ઓ બની શકે છે. તથા શીખવાને લગતાં દરેક તરેહનાં સાધનો

ત્યાં હાજર રાખી શકાય છે, તો પણ તેનાં પાણી બંધીઆર હો-  
વાથી, તેમાં પડેલી ચીજો દોહવા વગેરે અનેક કારણોથી તે દુક  
મુદતમાં વાસ ભારતાં થઈ જાય છે. તથા ચાર દીવાલ વચ્ચે થે-  
રાએલી દૃષ્ટિને ખુલ્લાં પાણીના જેવી ગમત તથા ઉઘટ આવતી  
નથી, જેથી તેમાં પૂરતો ફાએદો મક્કવાનો સંભવ ઓછો રહે છે.  
વળી બંધીયાર બાણીમાં તરનારને ભરતી ઓટ તથા જુદી જુદી  
તરેહની વલણ તરફનાં પાણીના જોરસાએ વિષેની સમજણ હો-  
વાનો ઓછો સંભવ રહે છે. એવાં કારણોથી હમામખાનાંઓ  
દરીઆ કીનારે બાંધવાં જોઈએ, જે દરેક રીતે સહીસલામત  
અને ફાયદાકારક કહેવાઈ શકાય. વળી દરીઆ કીનારે પણ  
બંધાએલાં હોવા છતાં તેનાં થોડાક ચોકસ ભાગમાં ફક્ત છાતી  
મુધીનાંજ ઉંડા પાણી રહી શકે. એવી ગોઠવણ થવી જોઈએ, કે  
'મકે શરૂઆતમાં શીખનારને શીખતાં શીખનાં ગમે તે વખતે પ-  
ગ મુકી દેવામાં પૂરતો વિશ્વાસ અને ભરસો આવે જે સર્વથી  
પહેલી મહત્વની વાત છે.



## પ્રકરણ ૩ જી.

પાણીની ઉપર ટેકવી રાખવાની શક્તિ તથા

તેની સપાટી ઉપર તરતું

પડી રહેવા વિષે.

હવેથી વાંચનારને નદી આગળજ ઉભા રાખીને વાતો કરીશું. શીખનારથી પહેલ વહેલાં એકદમ એક અનુભવી તરનારની માફક બલાદુરીથી દોડતા જઈને પાણીમાં હુબડી મારી શકાય નહિ. અને જે તે એખલો હોય ત્યારે તો કદીજ તેમ કરવું નહિ. માટે તેમ વગર ધાસ્તીએ તે કરવાને શક્તિવાન થાય, ત્યાં સુધી સમુદ્રી પકડીને બેસી રહેવું જોઈએ. વળી તેણે બળવું જોઈએ કે કાંઈ કાંઈ માતા પેટમાંથી શીખી આવતું નથી. પેલા મોટા પંકાયલા **મી. મારટીન કામેટ** જેવા તરનારાઓની વાતો વાંચીએ છીએ, તો તેઓનો પણ એક વાર એવો વખત હોવો જોઈએ કે, જ્યારે પેલા આંધળા બીખારીની માફક, નદીમાં એક પછી એક પગ, તપાસી તપાસીને મુકીને કે, રખેને ખાટો આવે ! રખેને કાંટો ભાગે ! રખેને ઘસડાઈ જવાય ! રખેને હુળી જવાય ! એવી ધાસ્તી ખમતા ખમતા શીખવા ગયા હોય; તો તેઓનો પણ એક વાર એવો વખત હોવો જોઈએ કે, જ્યારે ચીકટ પોચા કાદવમાં કંમર સુધી, અને દાવ ફાવેતો છાતી સુધી, સપડાઈ ગયા હોય કે, ને-માંથી આમ કે તેમની મદદ વગર ચસાઈ શકાયું નહિ હોય. માટે શીખતી વેળા તો ખંત, ધીરજ, અને શમુદ્રી સિવાય છુટકોજ નથી. એકદમ લુમકો ખાવા જતાં નીરાશ થઈ હાથ ધોઈ બેસવું

પડે છે. અગર તેનાથી બીજાઓ કરતાં થોડો અભ્યાસ થયો હોય, અથવા કંઈ બીજી મુશ્કેલી નહીં હોય તો તેથી પણ હીંમત હારી જવી નહિ. પણ ખંત અને ધીરજ રાખી અભ્યાસ કરવાનું જનરીજ રાખવું. આટલું કહેવા પછી હવે પહેલો પાઠ શરૂ કરીએ.

બ્યારે સર્વેથી પહેલું કામ પાણી ઉપર પડેલો વિશ્વાસ બેસાડવાનું છે, ત્યારે તેમ કરવાને માટે નવા શીખાડીને છાત્રીની ઉંડાઈથી વધારે ઉંડાઈનાં પાણી કદી હોવાં જોઈએ નહિ. કેમકે તરતાં તરતાં કંઈથી અડચણ નડશે તો ઝટ પગ પાછો તળીએ મુકી પાણીમાં ઉભું થઈ શકાશે એવી શીખાડીને આગળથીજ ખાતરી રહે છે. એટલે તેનું પોતાનું કામ શીખવામાં ભય બીજાકુલ રહેતો નથી, અને વિશ્વાસ બેસે છે.

હવે છાત્રકાં પાણી હોય, કે ઉંડા પાણી હોય, તો પણ પહેલાં એક હલકું દોરકું થોડુંક લાંબુ લઈને, તેનો એક છેડો કાનારેની કંઈ પણ સખત ચીજ સાથે મજબુત બાંધવો, અને બીજો છેડો પાણીમાં છુટો રહેવા દેવો. દોરકું સણનાં કરતાં કાથાનું વધારે સરસ રીતે કામ લાગશે, કેમકે હલકું હોવાથી તે સપાટી ઉપરજ તરતું માલમ પડશે, જે કદાચ ભુલથી હાથમાંથી છુટી ગયું હશે, તે તુરત નજર પડવાથી પાછું હાથ લાગશે. જો કાનારે કંઈ પણ સખત ચીજ નહિ હોય અને ફક્ત રેતી યા કાદવજ હોય, તો એક મજબુત, લાંબી ટુટેક લાકડીને એક છેડાએ વચમાંથી બાંધવી અને રેતીમાં ટુટેકનો ખાડો ખોદીને તે લાકડી અંદર આડી દાટવી અને પાછો ખાડો સજ્જડ પુરી લેવો. આમ કરવાથી લાકડી એટલી મજબુત અંદર બેસશે કે, પુષ્કળ બેચાણથી કદાચ દોરકું તુટી જશે, પણ જમીનમાંથી લાકડી નીકળવાની નથી. તોપણ તમને વિશ્વાસ નહિ આવે તો એકને બદલે બે લાકડીને

અકેકને કાટ ખુણે વચોવચમાંથી બાંધીને ઉપર મુજબ દાટવી. દોરડું પણ ઘણું જડું રાખવાનું કારણ નથી. કેમકે તેને કંઈ આપણા આખા બદનનો ભાર ઝીલવાનો નથી. સાધારણ કૂવામાંથી હાથે પાણી કાઢવાનું દોરડું ચાલી શકશે.

જો આપણો મુકામ તળાવ કે નાળામાં હોય તો તે દોરડાનો એક છેડો કોઈ કીનારેનાં ઝાડ સાથે બાંધવો. અથવા તો એક મજબુત ખુટો દોઢેક ફુટ લાંબો અને મુઠીમાં આવે એટલો જડો કીનારેની જમીનમાં અરધો પોણો ઠોકવો. એવી રીતે કે તેનો બાકીનો બહાર દેખાતો ભાગ પાણીની સામી બાજુ તરફ નીશાન કરે જેથી દોરડાંનો ગાંઠ સરી જવાનો સંભવ રહે નહિ. ગાંઠ પણ ફાંસાની રીતનો વાળવો કે ખેંચવાથી છુટી જવાનો સંભવ રહે નહિ.

હવે દોરડાંનો બીજો છેડો હાથમાં લઈને, ધીમે ધીમે પાછડે પગે, કીનારા તરફ મોઢું રાખીને, પાણીમાં ઉતરો. જ્યારે પુરતી ઉંડાઈએ પહોંચો, ત્યારે દોરડું તો પકડેલું જ રાખીને, એકદમ પાણીમાં આખા બોળાઈ જવું. તમે પુરેપુરા બોળાયા છો કે નહિ, તે તમને પહેલાં માલમ પડવું કઠણ છે મોઢું પાણીમાં ગયું એટલે તમને લાગશે કે, જાણે તળીએ જ જઈને બેઠા છો, કેમકે પાણી જાણે આંખની, કાનની, નાકની અને સૈાની આસ પાસ ફરી વળેલું જણાશે. પણ ખરું જોતાં તો તમારાં માથાંનો પાછલો ભાગ તો હજી સપાટી ઉપર ડોળા ખાયા કરે છે. માટે તમે અંદર પુરેપુરા બોળાયા છો, એમ તમને માલમ પડવા સારું ડાખે હાથ માથા ઉપર રાખવો, અને જમણે હાથે દોરડું પકડવું અને ડાખે હાથ પાણીમાં ડુબે ત્યાં સુધી અંદર બોળાવું. તમે છેક તળીએ બેસવાની ઘણીએ વેતરણ કરશે, પણ તે સચળી

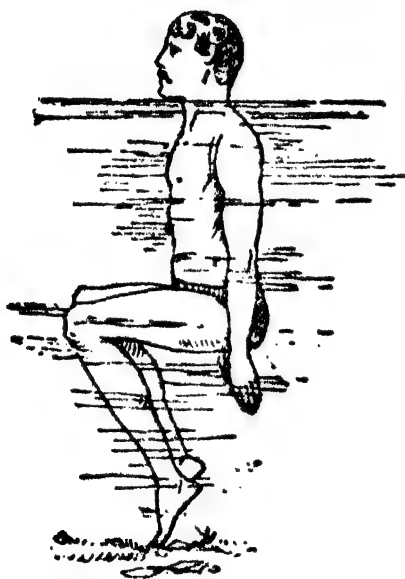
ફાકટ જશે. પાણીની ઉપર ટેકવી રાખવાની શકિતને લીધે, તમે તળીએ જઈ બેસી શકવાના નથી, પણ પાછા ઉપર પોતાની મેળે ઉંચકાઈ જ આવશો. આથી તમને કંઈક બરસો આવશે કે, પાણી પો તેજતમને ટેકવી શકે છે. ત્યારે હવે તે દોરડું પકડીને પાણીમાં એ કગમથી બીજી ગમ ચાલો, દોડો, તથા કુદકા અને ઉછાળા મારી પુરતો અનુભવ મેળવો. પહેલાં થોડાક દિવસ આમ કર્યા કરવાથી તમને પાણીમાં ઉતરવાને હિંમત આવશે, તથા પાણીની શરદી ખમવાને મહાવરો પડશે.

હવે તમારું બદન કંઈ પણ હીલચાલ વગર તરતું રહેશે. એમ તમારે પકડી ખાતરી કરવી જોઈએ. બમે જણા સાથે વધારે જત્નથી શીખી શકે છે. પણ જો તમારો સંગાથી એક તરનારોજ હોય, ત્યારે તો વધારે સારૂ પેલું દોરડું આપણી નજદીકજ રાખવું કે, જ્યારે જોઈએ ત્યારે સહેલાઈથી પકડી શકાય. બંને હાથે તે પકડીને પાણીમાં ઘણુંજ ધીમેથી ચતું સુતા હોય તેમ ડોકું પાછલ નાંખી પીડ પર પડવું જેમ બને તેમ કમ્મર ત્રાળી પગ અને, ઘુંટણ સીધાં અને કદણુ રાખવાં. માથું જેમ અને તેમ પાછળ ફેંકતા જવું અને આખું આકાશ બરાબર દેખાય તેમ ગરદન વાળીને પાણીમાં ઝુલતી રાખવી ( ઘરમાં બે ખુરસીઓ જોડાજોડ મુકીને ડોકું બહાર પડે તેમ ચતું તે ઉપર સુવાથી કંઈક ખ્યાલ આવશે. )

આવી રીતે જ્યારે તમે પાણીમાં સુતેલા હો ત્યારે તમને માત્રમ પડશે કે, તમારો બધો ભાર પાણીમાં ઘણોજ હલકો થઈ ગયો છે. અને દોરડું પકડવાથી હાથો જે હવામાં રાખેલા છે તેનોજ ભાર દોરડાં ઉપર ખેંચાણુ કરે છે. હવેહાથોને ધીરે ધીરે, દોરડુંતો પકડેલુંજ રાખીને હવામાંથી પાણીમાં લેતા જાઓ જેથી

દોરડા ઉપરનું ખેંચાણ ઓછું થતું માલમ પડશે અને એવીજ હાલતમાં હાથો પુરે પુરા પાણીમાં લેવાયા પછી હિંમત રાખીને મુંઠીમાંથી દોરડું ઢીલું કરતાં કરતાં છોડી પણ દેશે. તો તમારું શરીર સપાટી ઉપરજ ટેકવડ રહેશે.

હવે ઉપલોજ અખતરો નીચે મુજબ છાત્રકું પાણીમાં દોરડાં નીમદ્દ લેવા વગર અજમાવ્યાથી વધારે સારી રીતે ખાત્રી થશે.



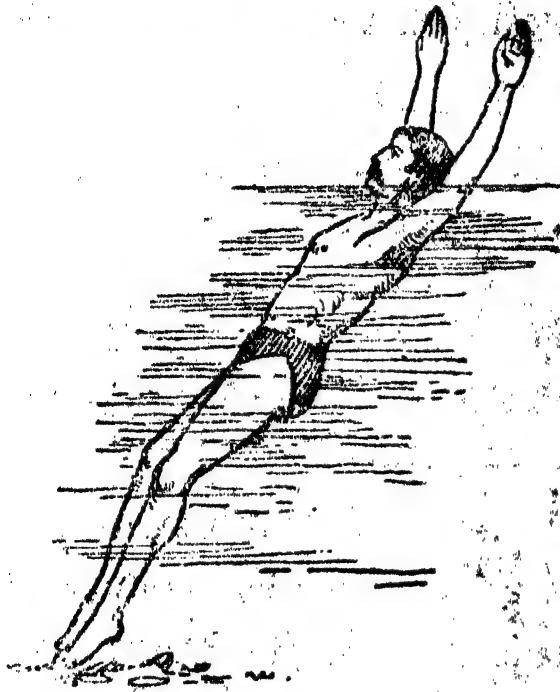
ચિત્ર ૧ હું

કિનારા તરફ ખીંટ કરીને, કાખ જેટલાં હાંડા પાણીમાં ઉભારીને, જ્યાં સુધી પાણી ની સપાટીને હડપચી લાગે ત્યાં સુધી ઘુટણ વાળતા જવું (ચિત્ર-૧) પછી માથું પાછલી તરફ જેટલું જઈ શકે તેટલું લંબાવવું અને જ્યાં સુધી માથાંતો પાછલો ભાગ ફુએ અને પાણી કાનોતી સપાટી ઉપર આવે ત્યાં સુધી શરીર પાછું સીધું કરતા જવું. હવે હાથો માથાં ની પાછળ લઈ જઈ લંબાવે, એટલાં લંબાવવા અને

હથેલી સર્વથી ઉપર રાખી આંગળાઓ સાથે જેડી દઈ તેમાં સહેજ ખાટો કરવો. પછી દમ જેટલો લેવાય એટલો લેવો અને છાતી ખીલવવી અને બંને પગે તળીયામાં આયકો મારી



પાણીની સપાટી ઉપર શરીરને હડસેલવું. (ચિત્ર બીજું)



મોઢું બંધ રાખવું, કેમકે કદાચ એક પલવાર પણ જેવું માથું પોતાની જગ્યા લેવા જશે, તેવું પાણી ચહેરા ઉપર ફરી વળશે, અને ત્યાર પછી તમોને માલમ પડશે કે, તમારા પગો કે જે હવે કઠણ કરીને થોડાક છુટા પાડવા જોઈએ, તે ધીમે ધીમે ઉપર આવતા જશે, જ્યાં સુધી તમારા હાથનાં આંગળાની, તથા પગનાં અંગુઠાની, તથા ગુચણની તીચકાએ, તથા છાતી અને ગેરે.

(ચિત્ર ૨જું)

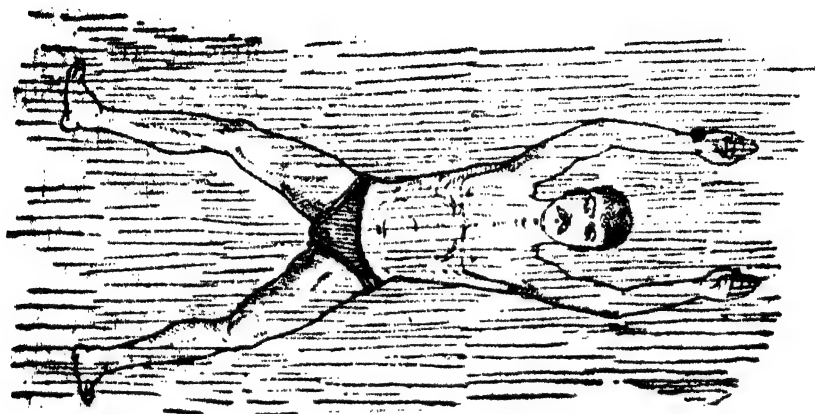
રા પાણી ઉપર તરતો ખુલ્લો દેખાશે. (ચિત્ર ૩જું)



(ચિત્ર ૩ જું.)

મથાને છુટી પાછળ માંપવું જોઈએ, કારણકે, તેથી મોઢું અને હડપચી સપાટી ઉપર વધારે ઉંચાં રહે છે, અને

તમારું શરીર અને અવયવો મોકળાસથી પાણીમાં સમતોલ રહીને, એક આડી ત્રાજુડી જેવો દેખાવ કરે છે. (ચિત્ર ૪ થું)



ચિત્ર ૪ થું. (ઉપરથી દેખાવ)

આમાં ફેફસાં તે ધરી અને હાથો પગોના પલ્લાં સમજવાં. આ અપ્તરો અજભાવતી વખતે, જે એક દોસ્તદાર તમારી પીઠ નીચે, હાથવતી હલકેથી ટેકો આપે, અને તમો ખરાબર ઉપલી સ્થિતિમાં આવો. એટલે ખસેડી લેય તો તમને પાણી ઉપર વધારે જલદી અને સારી રીતે ભરસો આવશે. જે પુરષો હલકા હારના હોય છે, તેઓને ઉપર મુજબ મુડદાંની માફક તરણું પડી રહેવાને થોડીજ મુશ્કેલી નડે છે.

તમારું શરીર, પોતાની મેળે હીલચલ વગર સપાટી ઉપર ટેકવાઇ રહેશે, આ વાંચવાથી તમને અન્યથા લાગશે, પણ તે ખરી વાંત છે, અને તેનાં ચોક્કસ કારણો છે.

કાંઈ પણ ચીજનું હવામાં જે વજન હોય તેથી હલકું તે પાણીમાં થવું જોઈએ કેમકે પાણી હવા કરતાં ભારી છે.

તે કેટલું હલકું થવું જોઈએ તે તે ચીજના કદના વિસ્તાર ઉપર આધાર રાખે છે. તે ચીજ જેટલું પાણી રોકેલું હોય તેટલાં પાણીના વજન જેટલું તે ચીજનાં વજનમાંથી ઓછું થાય છે.

એક ચીજનું વજન હવામાં અદમણ હોય, અને તેને પાણીમાં નાંખવાથી રોકાયેલાં પાણીનું વજન પાંચશેર થાય, તો તે ચીજનું પાણીમાં વજન પંદર શેર જેટલું જ લાગશે, અને તે ચીજ તળીએ જઈ બેસશે.

એજ પ્રમાણે એક બીજી ચીજનું વજન પણ હવામાં અદમણ હોય, પણ તેને પાણીમાં નાંખવાથી રોકાયેલા પાણીનું વજન પણ તેનાં કદનો વિસ્તાર મોટો હોવાને લીધે, અધમણ જ થાય, તો તે ચીજનું પાણીમાં વજન બીજકુલ લાગશે નહીં તેથી તે ચીજ તળીએ ડુબવાને બદલે પાણીમાં તરતી જણાશે.

એજ ધોરણ પ્રમાણે જો, એક ત્રીજી ચીજનું વજન પણ હવામાં અધમણ હોય, અને તેને પાણીમાં નાંખવાથી રોકાયેલાં પાણીનું વજન તેનાં કદનો વિસ્તાર એથી પણ મોટો હોવાને લીધે, પચીસશેર થાય તો તે ચીજ થોડી સપાટી ઉપર તરતી હવામાં ફેખાશે.

હવે મનુષ્યનું હવામાં જે વજન હોય છે તેનાં કરતાં તેનાં કદે રોકેલાં પાણીનું વજન, ઘણું વધારે કુદ્રતી નિયમ પ્રમાણે હોય છે. તેથી તે થોડું સપાટી ઉપર પોતાની મેળે તરવું રહી શકે છે. આથી પાણીની, મનુષ્યને ટેકવી રાખવાની શક્તિ સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે.

જો એક મુઠ્ઠાંને પાણીમાં નાંખ્યું હોય, તો તેના થોડા

ભાગ સપાટી ઉપર તરતો ખુલ્લો જણાશે પણ જ્યારે તેનાં ફે-  
ફસાં પાણીથી ભરાઈ જઈ તેનાં કુદ્રિત વજનનાં કરતાં વધારે  
ભારી થાય છે, ત્યારે તે સપાટી નીચે એસતું જાય છે.

હવે ધારો કે એક જીવતો મનુષ્ય એસુદ્ધ હાલતમાં હોય  
કે જ્યાં તે આમ તેમ તરફડીઆ મારવાને અશક્ત હોય, ને તે  
જો પાણીમાં પડે તો તેનાં શરીરનો પણ થોડો ભાગ સપાટી  
ઉપર તરતો ખુલ્લો જણાશે. પણ તે કયો ભાગ ? માથાનું હવા-  
માંનું વજન તેનાથી રોકાયલાં પાણીના વજન કરતાં વધારે ભારે  
કુદ્રતી રીતે હોવાને લીધે, માથાનો ભાગ અલગત સપાટી નીચે  
એસવા જશે. છાતીનાં તથા ખરડાનાં ઉપલા ભાગનું હવામાંનું  
વજન (ફેફસાં હવાથી ભરેલાં હોવાને લીધે) તેનાંથી રોકાયલાં  
પાણીનાં વજન કરતાં વધારે હલકું. કુદ્રતી રીતે હોવાથી ખ-  
ભાં તરફનો પાછળનો ભાગ અલગતાં સપાટી ઉપર તરતો ખુ-  
લ્લો જણાશે. હાથો, પગો, પોતાની કુદ્રતી વલણ પમાણે જીલ-  
તા રહેશે. આવી રીતે ત્યારે તે એ સુદ્ધ મનુષ્યનાં ખભાં તર-  
ફનો ખરડાનો ભાગ, પોતાની મેજે સપાટી ઉપર ખુલ્લો રહેશે.  
ત્યારે જો જીવતો મનુષ્ય પણ પાણીમાં એકાએક પડવાથી આમ  
તેમ તરફડીઆં મારવાને બદલે દમ ધુંટીને, પોતાને જેવી સ્થિ-  
તિ મળે તેવી લેય તો તે પણ ઉપર મુજબજ સપાટી ઉપર ટીં-  
ગાઈ રહેશે. પણ સપાટી ઉપર ખુલ્લો રહેતો ભાગ સધળો ન  
કામો છે, કેમકે જે અવયવ વડે આપણે હરથડી હવાનો દમ  
લઈ જીવી શકીએ છીએ, તેતો સધળો પાણીમાં છે. ત્યારે નાક-  
ને સપાટી ઉપર હમેશા રાખવાનો હાથ પગની હીલચાલો વડે

પ્રયત્ન કરવો, એમાંજ તગવાનાં હુન્નરનો મુળ પાયો સમાયો છે. મોટું પણ સપાટીપર રાખવાની કશી જરૂર નથી (સીવાય કે, શરકમ થયાથી નાક બંધ થયું હોય ત્યારે.) પાણીમાં ફક્ત શ્વાસ છુટથી લેવાઈ શકાય, એવો કોઈથી તરેહથી પ્રયત્ન કરવો, એટલે જલે તરવાનું શીખીજ રહ્યા એમ સમજવું.

આ ઉપરથી “તરવું” શબ્દનો અર્થ ખુલ્લો છે કે “નાકને પાણીની સપાટી ઉપર રાખવાને હાથપગની હીલચાલો વડે શક્તિવાન થવું.” મનુષ્યનો ખભાં તરફનો જે થોડો ભાગ પોતાની મેળે સપાટી ઉપર રહી શકે છે, તેને બદલે જે નાકજ ફક્ત સપાટી ઉપર રહી શકતે, અથવા બરડામાં જે નાક જડેલું હોતે, તે તરવાનો હુન્નર શીખવા જવાની કશી કડાકટ પડતે નહીં, અને બીજાં જનવરોની માફક કુદ્રતી રીતે તરી શકતે. પણ શરીરનો જે ભારીમાં ભારી ભાગ માથું તેમાં નાક જડેલું હોવાથી, માથાંની સંગતમાં તે પણ સપાટી નીચે જવાનાંજ. તેથી પાણીમાં અચાનક પડતાં ને વાર દમ ધુટીને ગભરાયા વગર જે ચત્તા હાલત બદલુ કીધી હોય, તે નાક પોતાની મેળે સપાટી ઉપર ખુલ્લાં રહેશે. જલદી થાવો ત્યારે મુઠ્ઠીમાં આવી જાઓ, અને જેમ ઊંધાં ટીંગાયા છે તેમ ચત્તા થઈ જાઓ, કમ્મરવાળો અને ડોકું છેક પછાડી આપું આકાશ દેખાય તેમ ખેંચો, ને પગ કઠણ અને સીધા કરો. આ સ્થિતિ બદલવાનું પરિણામ આપોઆપ જણાઈ આવશે. માથાનો પાછલો ભાગ જે ભારીમાંભારી હોય છે, તે પાણીમાં ડુબવાથી વજનમાં ઘણો હલકો થશે, જે થોડોક પાણીની શક્તિથી, અ-

ને થોડાક ફેફસાંને લીધે, સપાટી ઉપર ટેકવાઈ રહેશે. જેથી નાક પણ તેની સંગતમાં તરતુંજ રહેશે, જ્યારે ખાકીનો ભાગ તથા હાથો પગો પાણીમાં લટકતા માલમ પડશે, જે નીચે પડતાં પડતાં શરીરને ઉભી હાલતમાં ટેકવી રાખશે. આમ કંઈ પણ હીલચાલ વગર અદ્યવાળીને પગમાંપગ ભેરવીને, ભરતીની સાથે તણાતું જવું ધણું રળીઆમણું લાગશે.

આ અપ્તરો શીખનારે હિમતને નાટે દોરડાંની મદદ વડે અજમાવી જોવાથી તેની ખાતરી થશે. ઉપલાં સ્થિતિ મળવા પછી જો તે પોતાનાં હોઠ મજબુત ખીડીને તથા આખું શરીર કઠણ સીધું અને મુગું પુતલાં જેવું રાખીને, હવાનો સરપો લેવાય એટલો નાક વાટે ખેંચશે, તો તેને માલમ પડશે કે, ફક્ત નાકજ બહાર દેખાવાને બદલે મોઢાંનો ઘણો ભાગ સપાટી ઉપર ખુલ્લો દેખાશે, અને જ્યારે દમ પાછો ખલાસ થશે, ત્યારે મોઢું ફક્ત બવાં અને, નીચલાં હોઠ સુધીજ પાછું સપાટી નીચે ખેસશે. જેથી નાક તો હમેશાં સપાટી ઉપરજ રહી હવાનો દમ લેવા કરશે.

આ બાબતની પછી સમજણ વિષેનું જેટલું જ્ઞાન એક કલાકમાં જાતે પાણીમાં ઉતરી, એ અપ્તરો અજમાવી જોવાથી મળી શકશે, તેટલું તે સમજવનારાં ભાષણોથી મળવાનું નથી.

પાણીની આવી અદ્યુત શક્તિને લીધે, એક મનુષ્ય કે, જેને તરતાં આવડતું હોય, કે નહીં આવડતું હોય, અથવા જેણે પાણીમાં કોઈ દિવસ પગ પણ મેલેલો નહીં હોય, તે જો

અચાનક પાણીમાં પડે અને જમરાતમાં તરફડીઆ મારવાને બદલે, ઉપલી સ્થિર સ્થિતિમાં આવી જાય, હાથ પેગ ગમે-  
તો ખીલકુલ હીલવે ચાલવે પણ નહીં, તો પણ તે ફુગવાનો  
નથી. જેમ એક કાર્ડ અથવા હલકું લાકડું પાણીમાં નાંખવા-  
થી, નાંખવાની ગતીને લીધે, પહેલાં સપાટી નીચે જઈ પછી  
તરત પાછું ઉપર તરી નીકળે છે, તેજ રીતે મનુષ્ય પણ પાણી-  
માં પડવાથી, પડવાની ગતીને લીધે પહેલાં સપાટી નીચે જઈ,  
પછી તુરત ઉપલી સ્થિતિ અખત્યાર કરવાથી, મોઢું સપાટી ઉ-  
પર તરી નીકળે છે, જે હાલતમાં ખીલકુલ સ્થિર રહેવાથી પણ  
તે જીવી શકે છે. જે પાણી ખારાં અને સ્થિર હોય છે તો એ  
સ્થિતિ વધારે સારી રહે છે.

હવે કંઈ નહિં તો મદદ આવી પહોંચે ત્યાં સુધી પણ,  
આવી હાલતમાં પણ નહિંમાં નહિં, રહેતા જાયવું, એ દરેક  
આદમીની પ્રહેલામાં પ્રહેલી ફરજ છે. પછી તરવાની અને ફુગ-  
ડી મારવાની વાત તો આધી રહી.

આવી સમતોલ ઉભી સ્થિર સ્થિતિને ઉભી ત્રાજુડીને ના-  
મે ઓળખીશું. યાદ રાખવું કે, માથાનો પાછલો ભાગ સફૂન  
તર પાણીમાં ડુબેલોજ રહેવો જોઈએ.

ઉભી ત્રાજુડીની હાલતમાં ધણોવાર રહેતાં હાથ ભરાઈ  
આવે તો હાથ માથાં ઉપર ખેંચી લંબાય એટલા લંબાવવા,  
એટલે પોતાની મેળે શરીર આડી ત્રાજુડીની હાલતમાં આવતું  
જશે. હાથોનું પદ્ધતું, પગોનાં પદ્ધતું સાથે સમતોલ રહેશે. જ્યો  
મોઢું સપાટી ઉપરજ રહી છુટથી દમ લઈ શકશે. આ સ્થિ-  
તિમાં પગનાં અંગૂઠા પણ સપાટી ઉપર જણાશે.

આ જે સ્થિતિઓ વિષેની સૂચનાં જેઓને મીઠાં પાણીમાં જગ્યા મળે છે, તેઓને માટે ધણી અવશ્યની છે. જેઓને મોટાં ભાએગે દરિયામાં નહાવાતું ફાવે છે, તેઓને ઉપલા અખ્તરા ધણાજ સહેલા લાગશે. કારણકે ખારાં પાણી મીઠાં કરતાં ભારી હોવાને લીધે શરીરને એટલું બંધું સપાટી ઉપર ટેકવી શકે છે, કે ઉપલી સ્થિતિઓમાં દમ ખલાસ કરતી બખ્તે પણ મોહું હડપચીથી વધારે નીચે બેસતું નથી. અને જ્યારે સારી પેઠે હવાનો સરખો માથો હોય ત્યારે તો સપાટી ઉપર આખું ધડ તરી આવે છે.

હવે તમને પાણી ઉપર પુરતો વિશ્વાસ બેઠો, એટલે જો-જો તમે અડધું અડધ તરવાનું શીખી રહ્યા બરાબર થાવું. હવે ખરેખર તેમ હાથ પગની હીલચાલથી કરવાનુંજ ખાટી રહ્યું છે. જ્યારે હાથ પગની હીલચાલથી પાણીમાં કરીએ ત્યારે જેવી સહેલાઈથી શરીર તરતું રહી શકે તેવીજ સહેલાઈથી ફક્ત સ્થિર હાલતમાં રહી શકે નહિં. જે માફક એક ઠીકરી પાણીની સપાટીની અડોઅડ સમાંતર કિનારેથી ફેંકવામાં આવે, તો તે જ્યાં સુધી તેને મળેલી ગતિ પુરી થાય નહિ, ત્યાં સુધી પાણીની સપાટી ઉપરજ કુદા કરે છે અને પછી છેવટે તળીએ જઈ બેસે છે, તેજ માફક તરવામાં આપણાં શરીરને દરેક હાથ પગની હીલચાલથી જ્યાં સુધી ગતી મળ્યા કરે છે, ત્યાં સુધી તેનાં ઉપર કાયમ ટેકવાઈ રહેવામાં સહેલાઈથી મદદ મળે છે.



## પ્રકરણ ચોથું.

જમીનપર, તરવાને લગતી ક્વાયદ.

આ પ્રકરણની મતલબ શીખનારને જમીનપર તરવાને લગતી દ્રીલ શીખવવાની છે. જમીનપર જે હીલચાલોનું ચાલ થશે, તેથી પાણીમાં તે બજવવાને માટે રસ્તો ખુલ્લો થશે. અને લોચાઓને પોતાનું ખાસ કામ કરવાનો મહાવરો પડશે, જેઓને અંગની કાઈ પણ કસરત કરવાનો મહાવરો નહિં હશે, તેઓનું અંગ શર્યાતમાં સેહજ દુખશે, પણ તેથી નાહિંમત થવું નહિં, અને દરરોજ થોડી થોડી બેઠક મારવાની, તથા મગદળ ફેરવવાની, પોતાની શક્તિ મુજબની હલકી કસરતો કર્યા કરવી.

જેમ એક લશ્કરી સીપાઈ, ઘણો વખત સુધી લેફ્ટ, રાઈટ, લેફ્ટરાઈટ, વગેરે ક્વાયદના ચાળા શીખ્યા પછી કેટલેક વરસે તોપ ફાટે છે, તેમ જે તરવાને લગતી ક્વાયદ પણ તરનારાઓ ને શીખવવામાં આવે તો તેઓ થોડા દીવશમાં ખુડડી મારે ખરા. જ્યારે સ્વીર્મીંગચાથ બંધ રાખવામાં આવે છે, અને હડીને લીધે નદી નાળાઓમાં તરવાનું બની શકતું નથી, ત્યારે પણ તરનારાઓને નીચલી ક્વાયદ ધરમાં કરવાની જરૂર છે. વગર ખર્ચે, થોડી મેહનતે, આ સુખાકારી કસરત સવારનાં પહેારમાં અથવા સાંજે ઘણી સારી રીતે થઈ શકે છે. આવી કસરતોનું બ્યાન, ફક્ત લેખણથી દર્શાવવું ઘણું મુશ્કેલ છે, તો પણ, જે

અ અને તેમ હવે તે ચીત્રોની મદદથી શરૂ કરીએ. એ એક ચીત્રોની માફક એકદમ જણાતામાં વાંચી જવું નહિ, પણ બા-  
રીકીથી વાંચતા જવું અને તે પ્રમાણે જાતે કરતાં જવું.

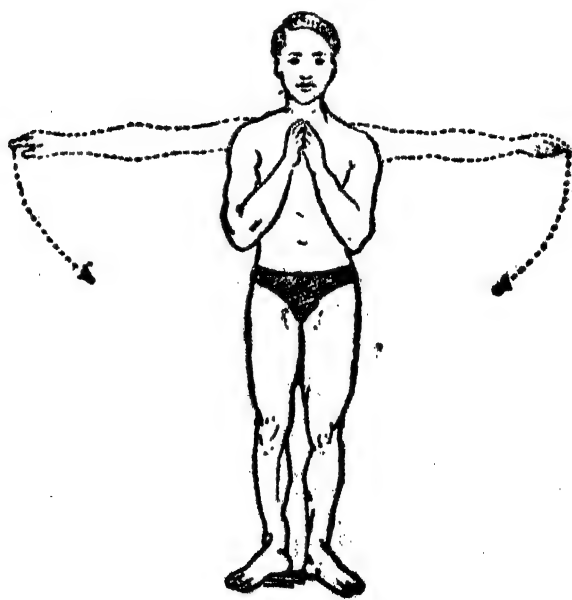
જમીનપર હાથોની હીલચાલ ઉંધું તરવાની.

ગમે તો એક મોટી મોટું જોવાની આરસી ધૂરમાં દીવા  
સાથે ચોડીને મુકા. સારી રીતે લગાત બાંધીને તેની સાંમે  
ઉભા રહો.

૧ હાથો લટકતા, જાંઘ સાથે પકડાવો, અને પગની એડીએ  
જોડે જોડે અડકાવીને, ચિત્ર ૫ પ્રમાણે તૈયાર થાવો.



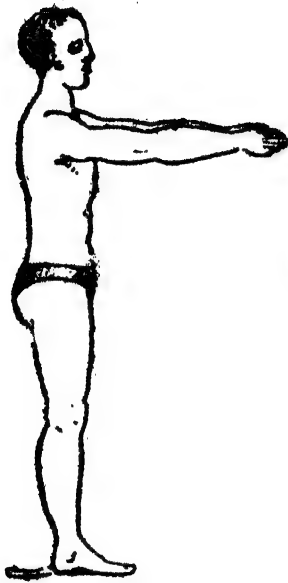
ચિત્ર ૫મું.



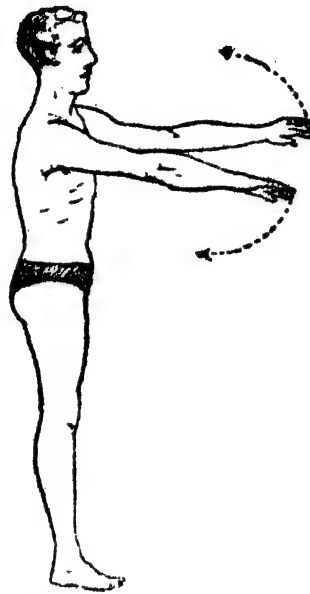
ચિત્ર ૬મું.

૨ હાથો, આંગળ સાથે જોડી દેઓ. હથેળીઓ અંદરની  
બાજુ રાખીને, આંગળી તથા અંગુઠા અડોઅડ જોડો.

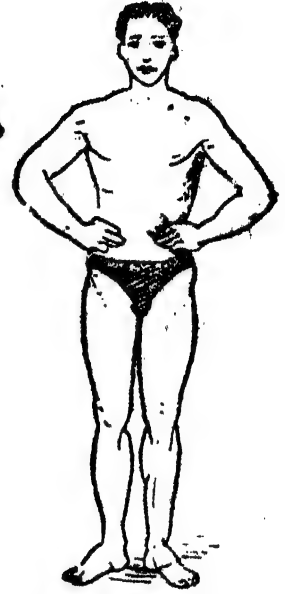
૩ તેઓને કાણીમાંથી વાળો, જ્યાં સુધી કાણીઓ નીચલી પાંસરીઓ સાથે અથડે, અને આંગળાંની ટીચકાઓ છાતીની છેક ઉપરનાં હાડકાંઓ સાથે અથડી ચિત્ર ૬ મુજબ, દુઆ મા-ગતો હોય તેવો દેખાવ કરો.



ચિત્ર ૭મું



ચિત્ર ૮મું



ચિત્ર ૯મું

૪ પછી હાથોને જોડેલાજ રાખીને, જોડલાં લંબાય તેટલાં તમારી સાંમે ખભાંની સાથે એક સીધી લીટીમાં લંબાવો, એવી રીતે કે, શરીરની સાથે તેઓ કાટખૂણો કરે. હથેળીઓ, આંગળાં તથા અંગુઠા સાથે જોડેલાજ દાખી રાખીને, ચિત્ર ૭ પ્રમાણે દેખાવ કરો.

હવે અંગુઠા નીચે આવે એવી રીતે કાંડીઓને એમની એમ ફેરવો, અને હથેળીઓને છુટી પાડો, જ્યાં સુધી અને

પોંચાઓની પીઠ વચ્ચે ઢપનો ખુણો થાયો. છેલ્લી આગળીઓ ઉપર રાખીને, હાથેળીમાં કડછાની માફક ખાડો કરીને, બાજુના લોચાઓ કઠણ કરીને, ચિત્ર ૮ પ્રમાણે હાથો છુટા પાડતા જાઓ.

૬ હાથોને છુટા પાડતા, પાડતા બધે એકેકની સામે ખભા સાથે એક સીધી લીટીમાં આવે તેમ પાછળ હટો એટલા હટાવો. કાણી સેહજ વાળેલી પણ કઠણ કરીને, પોંચાઓ તેજ ખુણો કાયમ રાખીને, આંગળાં, અંગુઠા સાથે જોડેલાજ રાખીને ચિત્ર ૬ના બીજા દેખાવ પ્રમાણે પહોળા કરો.

૭ હવે હાથનાં લોચાઓ ઢીલા કરો. કાણો વાળીને, હાથોને નીચે, અંદરની બાજુએ, શરીર તરફ અર્ધગોળ કુડાળામાં ખેંચો, અને ખેંચતા ખેંચતા જેમ કાણીઓ પોતાની અસલ જગ્યા ઉપર નીચલી પાંસરીઓની અડોઅડ પાછી આવીતી જાય, તેમ તેમ પોંચાઓને પાછા કોલરબોન તરફ ઉંચા ખેંચતા જાઓ. હથેળીઓને પણ પાછી બાજુ તરફ વાળતા વાળતા એકેકની સામે અડાડાવો, અને આંગળાઓને પણ પાછી એકેક સાથે અસલની માફક દોરવી કરાવી, ચિત્ર ૬ પ્રમાણે ફરીથી દુવા માંગો, અને બીજીવાર ઉપલીજ હીલચાલો કરવાને તૈયાર થાઓ.

પેલી આરસી સામી મુકેલી, તેથી કવાયદ શીખનાર કિસ્તાદની પણ ગરજ શરશે કેમકે તમારો પડછાયો તેમાં પડવાથી, આ ચાળાઓ કરતી વખતે હાથો બરાબર સીધી લીટીમાંથી વેગળા બંધ, ઉંચા નીચા થાય, તે સુધારવાને, તમે પોતાથી બની શકશે. હાથો છુટા કરતાનેવાર ગોટલા બહુ કઠણ કરીને, હાથો પહોળા કરતા જવું. કેમકે પાણીમાં આગળ વધવાની ગતીનો આધાર એની ઉપર છે.

પછી ધીમે ધીમે કંઇ વજન (Dumb bells) લઇ ઉપલી હીલચાલો કરવાની ટેવ પાડવી. આથી છાતી, બરડો, અને ખભાનાં લોચાઓ કસાએ છે.

ઉપલા ચાળા છુટા છુટા ઘણોવાર કરી રહ્યા પછી, સ-  
ધજાને સાથે જોડી દઈ એક સીલસીલાખંધ નપાટામાં કરવા-  
આવીજ હાથની હીલચાલો પાણીમાં તરતી વેળા પણ કામમાં  
આવશે.

જમીનપર પગોની હીલચાલ ઉધું તરવાની.

એ હીલચાલ હાથનીનાં જેવી સહેલી નથી. કેમકે પગને,  
આખા શરીરનો ખોળો ઉઠાવવાની સાથે, જમીનપર સહેજ ઉ-  
છળવું પણ પડે છે. પેલી આરસીની સાંમે પાછા તૈયાર થઈ ઉ-  
ભા રહો.

૧ એડી જોડેજોડ અટકાવીને, હાથો કમ્મપર ટેકવી રાખીને,  
ચિત્ર ૯ મુજબ તૈયાર થાઓ.

૨ એડી ઉંચકી આંગળાંઓ ઉપરજ સમતોલ ઉભા રહો.

૩ ગુથણ વાળો અને જાણે અકર બેઠા હોય તેમ, ગુથણ  
અકેકથી જોડલા દુર થઈ શકતાં હોય તેટલાં રાખીને એડી-  
સામાંસામી જોડેલીજ રાખીને ચિત્ર ૧૦ પ્રમાણે દેખાવ કરો.



ચિત્ર ૧૦મું

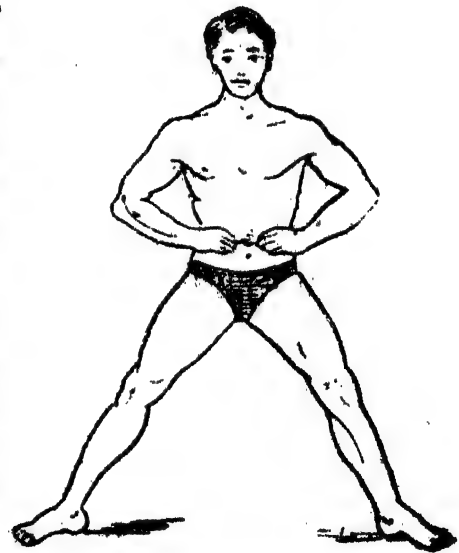
આવી રીતે અકર હાલતમાં અને  
તે પણ વળી આંગળાંઓ ઉપરજ સમતો-  
લ ટકી રહેવા થકી થોડા, મહાવરાની જરૂર  
છે. એ સ્થિતિ પાણીમાં લાત મારતી વ-  
ખતની છે, અને આગળ વધવાની ગતીનો  
આધાર એની ઉપર છે. જેમ એડી, જા-  
ગની વધારે નજદીક રાખી જેમ લાત વ-  
ધારે જોરથી મારી હોય, તેમ આગળ જ-  
લદીથી વધાય છે. તેથી જેમ અને તેમ  
પુરતી અકર જેવી હાલતમાં બેસી, સમતો-  
લપણ જાળવવાની ટેવ પાડવી.

૪ હવે જેવી રીતે બેઠા તેવીજ રીતે પાછા ઉઠાળો મારી ઊંઠવા કરો. પગના આંગળાંઓ ઉપર, જરા કુદતા હોય તેમ બેઠા લાઇ ઉઠાળો કે, જેથી ગુપ્ત અને શરીર સીધી સ્થિતિમાં આવવાની તૈયારી કરે.

૫ જેમ જેમ ગુપ્ત સીધી સ્થિતિમાં આવતાં જાય તેમ તેમ પગોને ઉઠાળતીજ હાલતમાં જેમ અને તેમ છુટથી જમણી અને ડાબી બાજુએ ચિત્ર ૧૧ મુજબ પહોળા કરી થાપો અને અડા થાઓ.

હવે અંગુઠા ઉપર સહેજ ઝાંકા લઇ ઉઠાળી ચિત્ર ૧૨ પ્રમાણેની આગળી સ્થિતિ માફક પગ સાથે જોડી દઇ, ઝોડીઓ ઉંચકો, અને બીજી વાર ઉપલીજ હીલચાલો કરવાને તૈયાર થાઓ.

જેમ જેમ પાણી કાપતા જઇએ, તેમ તેમ શરીરને મળતી જતીથી પગો પોતાની મેળે પાણીમાં સાથે જોડાઇ શકાય છે. પણ મુઠી જમીનપર તેમ કરવા થકી અંગુઠા ઉપર સહેજ ઉઠાળો મારવાની જરૂર



ચિત્ર ૧૧મું.

છે. ઉપલા ચાળા છુટા છુટા ધણેવાર કરી રહ્યા પછી, સધળાને સાથે જોડી દઇ, એક સીલસીલાબધ જપાટામાં કરવા આવીજ પગની હીલચાલો, પાણીમાં તરતી વળા પણ કામમાં આવશે. આ ચાળા બેઠક મારવાની એક રીતને મળતી

આવે છે. જેઓથી હાથ ટેકવીને, બેઠક મારતાં સમતોલપણ વહિ રહી શકે, તેઓએ એક થાંભલાને અથવા દોરડાને પકડી ને પણ તેમ કરવાની ટેવ પાડવી. આથી નીચલા અન્યબોનાં અધે જાતના લોચાઓ (Flexors અને extensors) કસાય છે.

જમીનપર હાથોપગોની જોડાએલી હીલચાલથી ઉધું તરવાનાં ચાળજ.

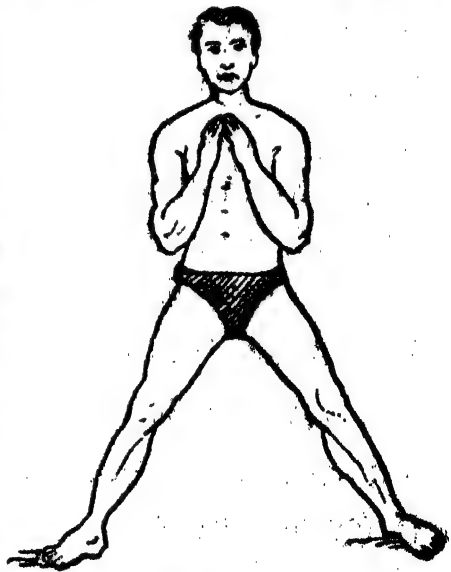
૧. ચિત્ર ૭ પ્રમાણે હાથ લાંબા કરો. પછી ચિત્ર ૮ પ્રમાણે ફેરવી મોટલા કઠણુ કરી ચિત્ર ૬ ના બીજા દેખાવ પ્રમાણે પહોળા કરી, કુડાળાંમાં વાળતા જઇ ચિત્ર ૬ પ્રમાણે દોઆ માંજો.

૨. જેમ જેમ કાણી નીચલી પાંસરીની અડોઅડ આવતી જાય, તેમ તેમ ચિત્ર ૧૦ પ્રમાણે ગુથણુવાળી, અકરૂ ખેસતા જાઓ. જેવા નીચે છેક બેઠા તેવાંજ આંગળાઓ છાતીના ઉપલા હાડકાં આગળ આવી રહેવા જોઇએ એટલે ઉપલી બન્ને હીલચાલોને કવા યદનાં ખોલોમાં ખોલીએ તો “દોઆ માંગી, અકરૂ ખેસો.” (ચિત્ર ૬)

૩ કાણીઓ બાજેલીજ રાખીને, પગોને ઉછાળી છુટા કરી જમણી અને ડાબી બાજુએ ચિત્ર ૧૨ મુજબ ખડા કરો.

૪. પછી પગો પાછા જોડી દેતી વખતે હાથો પાછા ચિત્ર ૭ પ્રમાણે લખાવી છુટા પહોળા કરતા જાઓ. એટલે ઉપલી બન્ને હીલચાલને કવાએદનાં ખોલોમાં ખોલીએ તો “પોહોલા કરી, ખસ થાઓ (ચિત્ર ખ),

અને બીજીવાર ઉપલીજ હીલચાલો કરવાને તૈયાર થાઓ. આથી આખા શરીરનાં લોચાઓ કસાયે છે.



ચિત્ર ૧૨મું

આટલું શીખ્યા બાદ એજ ચાળાઓ, એક ખુરસી અથવા સ્ટુલ ઉપર બિંધા સુઈને કરવા. એક સ્ટુલના પૈયામાં નાના પૈડાં, એકજ દિશા તરફ બધા ફરે તેવાં બનાવી તે સ્ટુલ ઉપર બિંધા સુઈને, હાથ પગનાં ચાળાથી તથા છાતીનાં ધસારાથી સ્ટુલ આગળ વધશે, એટલે ખરાબર જમીનપર તરેલાના જેવોજ દેખાવ લાગશે. સ્ટુલ ઢળતી જમીન ઉપર ફેરવ્યાથી વધારે જલદી આગળ વધશે. વળી થોડે થોડે વારે, પગની ફેસ જમીનપર લગાવીને પણ સ્ટુલ અગાડી ચલાવી શકાશે. સ્ટુલ ઉપર કમાનની ગાડી મુકવાથી છાતી ઉપર દબાણ લાગશે નહિં.

આ તો જમીનપર ઉઘું તરવાનાં જેવા ચાળા શીખ્યા. હવે જુદી જુદી હીકમતોથી તરવા સંબંધી ચાળા ચીત્રો વડે જમીનપર શીખાડીએ. તથા આવી જાતની ક્યાએદથી લોચાઓ ઉપર શું અસર થાએ છે તે ટુંકમાં સમજાવીએ. (જુદી જુદી જાતની કસરતોની હીલચાલોથી ક્યા ક્યા લોચાઓ કસાએ છે તથા જુદી જુદી તખીયતનાં આદમીઓ ઉપર તેથી કેવી કેવી અસરો થાએ છે તેના વીગતવારે ખ્યાણુ માટે આ પુસ્તકની પછવાડે આપેલી જાહેર ખબર જુઓ.)

જમીનપર એક બાજુએ તરવાના ચાલાથી ખભાનાં લોચાંઓ તથા નીચલા અવયવોના extensors લોચાઓ કસાએ છે (જુઓ ચીત્ર ગ )

જમીનપર ચતુર્થ તરવાનાં ચાળાથી છાતી, પીઠ અને ખભનાં લોચાઓ કસાએ છે. (જુઓ ચીત્ર ધ)



જમીનપર વામીઆએ તરવાનાં ચાળાથી (Deltoids) ખભાંના લોચાઓ કસાએ છે. (જુઓ ચીત્ર ચ)

જમીનપર ચકરડીની માફક વામીઆએ તરવાનાં ચાળાથી છાતી ખભાં અને ખરડાનાં લોચા કસાએ છે. (જુઓ ચીત્ર છ)

જમીનપર ઉભી ત્રાજુડી માફક ચાળા કરવાથી હાથોનાં Extensor લોચાઓ કસાએ છે. (જુઓ ચીત્ર જ)

જમીનપર આડી ત્રાજુડી માફક ચાળા કરવાથી પાણુ હાથોનાં Extensor લોચાઓ કસાએ છે. (જુઓ ચીત્ર ઝ)

જમીનપર ઉભું તરવાનાં જેવા ચાળા કરવાથી ઉપલા અને નીચલા અવયવોનાં Flexor અને Extensor લોચાઓ કસાએ છે (જુઓ ચીત્ર ઇ)

જમીનપર અદ્ભુતવાળીને તરવાનાં જેવા ચાળા કરવાથી નીચલા અવયવોનાં Flexor અને Extensor લોચાઓ કસાએ છે. (જુઓ ચીત્ર ઈ.)

જમીનપર તુંબાંની માફક ઉંધુ પડી રહેવાનાં જેવા ચાળા કાઢાથી કાંદીનાં તથા આગળા હાથોનાં લોચાઓ કસાએ છે. (જુઓ ચીત્ર ડ)

જમીનપર કુતરાંની માફક તરવાનાં ચાળા કાઢાથી બંધે હાથોનાં તથા કાંદીનાં લોચાઓ કસાએ છે. (જુઓ ચીત્ર ઢ)



## પ્રકરણ પમું.

“કાર્કનાં પત્તા, હવાની ફાથળીઓ વગેરેની મદદ લેવા વિષે.”

એક હલકી વાયુથી ભરેલો રબરનો ડુકો જમીનપર એસે તેમ જોરથી નાંખીએ તો પણ તે પાછો હવા ઉપર ચઢી આવે છે, પણ તેવડોજ એક હલકા લાકડાંનો કકડો ઝટ એસી જાય છે. એજ લાકડું પાણીની તળીએ જાય તેમ જોરથી ફેંકીએ, તો પણ તે પાછું સપાટી ઉપર તરી આવે છે, પણ તેવડોજ એક લોખંડનો કકડો ઝટ એસી જાય છે. એજ લોખંડ ફાથળીની પ્રવાહીમાં તરશે, અને એજ ડુકો કાન બીજી પ્રવાહીમાં ડુબશે. ટુંકામાં ત્યારે લાકડાંની કુદ્રતી રચનામાં કણો ધણી આધી આધી ગોઠવાયેલી હોય છે જેથી તેઓની વચ્ચેનો અંતર દ્વાથી ભરેલો હોય છે અને હવા પાણી કરતાં હલકી હોવાથી લાકડું તેની મદદ વડે તરે છે. એજ માફક મનુષ્યનાં ફેફસાંની કુદ્રતી રચનામાં તેની કણો વચ્ચેનો અંતર દ્વાથી ભરાયેલો હોય છે, તેથી મનુષ્યનાં બીજા અવયવો પણ ફેફસાંની મદદ વડે તરે છે. હવે જ્યારે કુદ્રતે, તુમડાંનાં જેવી હલકી ચીજ ફેફસાં માણસને બહેલાંજ છે, ત્યારે તેની ઉપરજ સતોષ રાખી, બીજા બહારની મદદો અને ત્યાં સુધી નહિં લેવાને શરૂઆતથી ટેવ પાડવી.

અનુભવ ઉપરથી માત્રમ પડશે કે, કાર્કનાં પત્તા, હવાની ફાથળીઓ, તુમડાં, દોંધી, નાગિએર, પીંગારો વગેરે કાંઈ પણ

હવડી વસ્તુની મેદદ તરતી વખતે લીધાથી પરીયતે કાયદો થતો નથી. આવી મદદો કદાચ હાલકાં પાણીમાં શીખતી વખતે ક્રમે આવે, પણ ઊંડા વહેતા પાણીમાં ખચીત ભયભરેલી છે. કેમકે શીખનારથી અનુભવણે પોતાની છાતી જોડેલી ઉંડાપટ્ટી વધારે ઉંડા પાણીમાં તરાધ જવાય છે. પછી થાક લાગવે પગ-મુકતી વખતે કોહું ગેપ ! વળી પારકે આસરે પડ્યા એટલે પોતાની જાતી શક્તિ વાપડવાની થોડી કાલજી રહે છે, જેથી તે ધણું થોડું શીખે છે, બલકે કશું શીખતો નથી અને થોડુંક જ તે શીખ્યો હોય છે, તે પણ આવી મદદની ગેરહાજરીમાં નકામું થઇ પડે છે.

પણ જ્યારે પાણી ઊંડાજ નળી આવે ત્યારે શરીરને સપાટી ઉપર ટેકવવાની સર્વથી સરસ મદદ નીચે મુજબ છે. પાંચ છ ઇંચ પહોળો, છાતીની આસપાસ ફરી શકે, એટલો લાંબો એક મજબુત જાળીનો કટકો અથવા પાટીનો પટો બનાવવો. તેને બકલથી અથવા કસ વતી છાતીની આસપાસ બાંધવો. તે પેટ તરફ સરી નહિ પડે, અને બગલમાં બરાબર ખેરતો આવે તેને માટે ગમે તો બે નાના પટા બના ઉપરથી જોડવા. પીઠ તરફ એ જાળી સાથે દોરડાંનો એક છેડો બાંધવો, અને બીજો છેડો એક બીજા શખસે હાથમાં મજબુત પકડવો. અથવા એક છ ફીટ લાંબો વાંસ લઇ તેને એક છેડે પેલો દોરડાંનો બીજો છેડો બાંધવો અને વાંસનો બીજો છેડો હાથમાં મજબુત પકડવો. આ યુક્તિથી શીખનારને પાણીની સપાટી ઉપર તેજુ શરીર તરતુ રાખવાને પેલો કિનારેનો શખસ દોરડું વાંસવતી ખેંચીને, અથવા લીડું કરીને, આગળ વધતો હાથપગનાં ચાળ

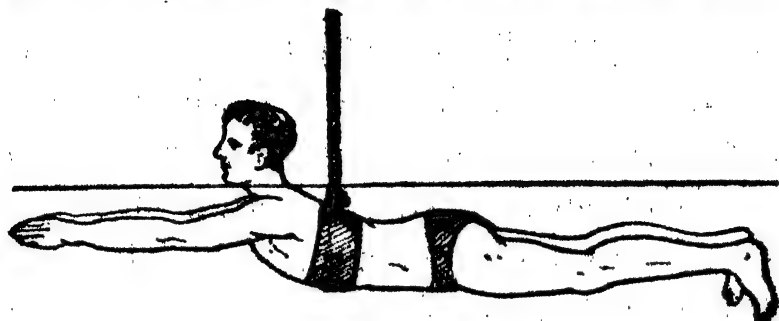
ઓ શીખાડે છે, અથવા તે પોતે ક્વાયદમાં તે શીખ્યો છે.

જો દરિયાનાં જાડાણમાં હોઇએ તો એક નાના મછવા ઉપર બેસીને પેલા વાંસ પકડવો. આ રીત, ગળ વડે માછલી પકડવાની રીતને મળતી છે. જેમ જેમ શીખનાર સુધરતો જાય, તેમ તેમ તેનો દોસ્તદાર, તે જાણે નહિં તેમ દોટ્ટું ઢીલું કરે છે, જ્યાં સુધી તે પોતાની જાતી શક્તિ વડે તરતો રહી શકે ત્યાં સુધી આ યુક્તિથી શીખનાર જો કે, ખરેખર તરે છે, તો પગ તે વાતથી, તે પોતે અજાણ્યો રહે છે.

પણ સર્વથી ઉત્તમ મદદ તો શિક્ષકનીજ છે કે, જે છાલકાં પાણીમાં શીખનારની પીઠે ઉભો રહીને, જે માફક આપણામાં નવજોતની ક્રિયા વખતે મોખેદ પેલા નવજોતીઆને પછવાડેથી હાથો પકડીને, કરતી બાંધતાં શીખવે છે, તેજ માફક તેને હાથનાં ચાળા શીખવે છે. તથા તેને બંને બગલમાંથી પકડી ટેકવી રાખીને, હાથ પગનાં જોડાએલા ચાળાઓથી તરતાં શીખવે છે. આવી રીતે શિક્ષકની છાલકાં પાણીમાં, તથા દોરડાં ને જાલીની જાડા પાણીમાં એવી બે ઉત્તમ મદદો શિવાય બીજી વપરાતી મદદોનું જ્ઞાન નીચે મુજબ.

તુમડાં—એ એક ગોળ જાતની દોધીને, વેલ, ઉપરજ સુકવી, તેમાં એક કાણું પાડી બી તથા ગર કાઢી લઇ, તે કાણું પાછું કાઢી તથા મીણુ વડે પુરીદુધ બનાવવામાં આવે છે. તેને દોરડાં વતી ચોકડીનાં આકારમાં સીકરી લે છે. શીખવા થકી બહેની જોડ વપરાય છે. તેઓની વચ્ચે છાતીની મહોળાઈથી સહેજ વધારે આરો રાખી, પતાવડે જોડી દેવામાં આવે છે. તે હલકાં છે ખરાં, પણ સહીસલામત નથી. કેમકે

પટે કાઢીને તુટી જવાનો સંભવ છે. તે માંઠમાંથી છુટી જવાનો સંભવ છે. તે અકેક સાથે અથવા કશા સાથે અથડીને, કુટી જવાનો સંભવ છે. તેને કારેલું કાણું બરાબર પુરાયેલું નહિ હોય તો તેમાંથી પાણી અંદર પવેસ થવાનો સંભવ છે.



ચિત્ર ૧૩મું.

તેને વાપરવા માટે છાતી આગળથી પતા વડે બાંધવા જેમ ચિત્ર ૧૩માં દોરડાં જાલીવડે ટીંગાયા તેજ મુજબ, તુમડાંની હલકાઇને લીધે, તે વડેજ ટીંગાવાશે. તે છાતી હેઠળનાં કાંધ પણ ભાગમાં બાંધવાં નહીં. કેમકે તેથી તે ભાગ સપાટી ઉપર, અને માથાંનો ભાગ સપાટી હેઠળ આવી જશે, જે, કેમે કરતાં પાછો ઉપર થશે નહિં. તે અકેકુ આપણી બંને બાજુએ હોવાને લીધે શરીરને બહુ સારી રીતે સમતોલ રાખી શકે છે. જે ઉપલી હરકતો નહિં હોય, તો એનાં જેવી સસ્તી અને સુતરી મદદો બીજી જવલેજ મળે. દરેકની કિમત આશ્ચરે લણ આના છે. (ચિત્ર ૧૪)

દોષી—એ લાંબી જાતનાં દોષીને પેલા ઉપરજ સુકાવી તુમડાંની માફક બનાવેલું હોય છે. એ શીખેલાનેજ કામનું છે. જ્યારે તેને લાંબી મુસાફરી કરવી પડે છે, ત્યારે સાથે રાખવા-

માં આવે છે. તેને તુમડાંની માફક દોરડી વતી જાંગરીને, છેડે એક ફાંસો રાખવામાં આવે છે. એ એખલુંજ વપરાય છે. પેલ ફાંસામાં એક પગ છેક લગી પોરવાને તેથી ઉલ્લે છે હાથે દીચ-માંથી મજબુત પકડીને તેની ઉપર જરા ઉંઘો સવાર થઈ, ખીજે હાથે તથા પગો વડે તરીને જે બાજુએ જવું હોય ત્યાં જવાઈ શકાય છે. કંઈ બોળો લાવતી વખતે પણ કામે આવે છે, એની ઉપર શરીર સમતોલ રાખવા થકી થોડા મહાવરાની જરૂર છે. એની કિંમત આશરે છ આના છે. તુમડાંની માફક એ પણ વાપરવું સહીસલામત નથી. એ તુમડાં—દોધીનું વજન તેઓ-એ રોકેલાં પાણીનાં વજન કરતાં એટલું હલકું હોય છે, કે તે લગભગ આખું સપાટી ઉપર તરતું દેખાય છે. (ચીત્ર ત)

નાળિયેર—સુકાં, છોલતાં સુદાંના, ભુલથી કેટલાક કેડે બાંધી તરે છે. આપણો ભાર જીલે એટલાં બધાંનો જુમખો તુમડાંની માફક જાંગરીને કામે લગાડે છે. તે કાંઈ પણ રીતે ભાગી જતાં નથી, એટલાંજ ગુણુ છે. બાકી એ ઘણાં કામનાં નથી.

સીમરો—અથવા પીંગારો (પાણીનો ઘોડો,) એ હલકામાં હલકું એક જાતનું લાકડું થાય છે. એનાં આશરે પાંચ શીટ લાંબા અને એક ગજ ફેરાવાનાં લાકડાનું વજન આશરે પંદરથી વીસ શેર જેટલું થાય છે. જ્યારે એક ધનકુટ પાણીનું વજન ૧૦૦૦ ઓસ ગણીએ ત્યારે એ પાણી ઉપર કેટલું તરતું રહી શકશે, એ વિચારવા જોગ છે. એટલાં લાકડાની કિંમત આશરે બે રૂપીઆ પડે છે. દેખાવમાં આવડું ખીમ જેવડું

પણ ખગલમાં મારીને, એક હાથે લઈ જવાય છે. તે ઉપર સહેલાઈથી ત્રણ ચાર જણા સવાર થઈ શકે છે. તેની ઉપર સમતોલ પણ જળવતું બહુજ કંઈ છે. પુષ્કળ મહાવરાની જરૂર છે. માછી-એને તેઓનાં ધંધામાં બહુ ઊપયોગી થઈ પડે છે. તેની ઉપર થયેલા, એખલા સ્વારનો પેદુથી તે ઉપર સુધીનો બધો ભાગ હવામાં ખુલ્લો દેખાય છે. ફક્ત પીટુની નીચેનો જ ભાગ હુબેલો માલમ પડે છે. એ ભાંગી જતું નથી, તેમ તે ઝાઝું મળી આવતું નથી. ઘોડાની માફક એની ઉપર સ્વારી થાય છે. એટલે જાંગો વડે જાપતામાં રાખી ફક્ત હાથો વડેજ આગળ વધાય છે. પાથરેલી જાંગો અથવા ગલો અને, ગોલવામાં સપડાએલી માછલીઓ એકઠી કરવા થકી, માછી કેડે તુનીઉં ખાંધીને, સ્વાર થઈને, તે તરફ જાય છે અને પગોમાં મજબુત સમતોલ પકડીને હાથો વડે માછલી તુનીયામાં બરે છે, અને ખુશી થતો થતો સ્વાર દપકાવી, ફીનારે આવી, પોતાના ઘોડાનો ઘોડો બની તેને ખાંધે ઉંચકી ઘેર જાય છે.

જ્યારે રેલમાં ઊતરવું પડે છે, ત્યારે એવા એ ત્રણ લોકડાંનો તરાપો કરે છે. (ચીત્ર થ) એવીજ મતલબ સાચવનારી બોટ બનાવવામાં આવે છે. એવી રીતે કે, નેતરને અથવા જાડાં બરને, બોટનાં આકારમાં ગુથી લે છે, અને તેની ઉપર ચામડાંનું અથવા આધલ કલોથનું પડ કરી લેય છે. એ ખાંધે ઊંચકી જવાય એવી હલકી બને છે, (ચીત્ર ઢ)

કાર્કના પત્તા—મજબુત જાડા જીનનાં કપડાંની એક કાથળી કરી, તેમાં શરીરનો ભાર જીલી શકે એટલા કાર્કના કટકા કરી બરવામાં આવે છે. થોડે થોડે છેટે સાંધા મુકે છે

કે, જેથી પેલા કાર્કના કડકા એકજ ઠેકાણે ધસી પડીને હુઓ થાય નહિ. તેમાં જીણાં કાણાં રાખે છે, કે ચુસાયેલું પાણી પાછું નીકળે કે, જેથી કપડું જલદી કાઢી નાખ નહી. કાથળા નાં છેડા જો ડીઘઈ, એક મોટી વીંટીનો આકાર કરી, ખભાંપર લટકાવીને, અથવા મન ભાવે એવી રીતે તેને કામે લગાડે છે. તેની ઉપર છુપી રીતે ચત્તા સુધને એક ખીજ શખસને છાતી ઉપર વગર હરકતે ઉભો રાખી શકાય છે. જેથી અનન્યા લોકો દેરતમાં પડે છે.

શીખનારને માટે એવા કાર્કની કાથળાઓની પેતી કરીને પહેરાવીને તેને મજબુત કસ વતી બાંધવી જોઈએ. કાર્કનો ઉઠાવ પીઠ તરફ રાખવો જોઈએ. કેમકે છાતી આગળ તે હોય તો હાથોની હીલચાલમાં હરકત પડે, આવો પોશાક પહેરીને, ગમે એવા ઉંડા—દરિયામાં ગમે એટલો વાર વગર હરકતે રહી શકાશે. વહાણુ ડુબતી વખતે એવો પોશાક ખચીત જીવ બચાવે છે. તેથી સર્વથી ઉત્તમ દરજ્જે એવા પોશાકને મળવો જોઈએ.

હવાની કાથળીઓ—હવા કે બીનાસ પ્રવેશ નહિ કરે, એવાં મજબુત પશુ નરમ ચામડાંની એક કાથળી બનાવે છે. તેને એકજ ઠેકાણે ધમણીનાં જેવી નળી હોય છે. તે વાટે તેમાં કોઈ હલકો વાયુ ભરી, તે નળી મજબુત રકુથી બંધ કરે છે, આ હવાથી ફુલેલી કાથળી એક તુમડાંની માફક ગમે તેમ વપરાય છે. જ્યાં સુધી તેમાં 'છિદ્ર' પડતું નથી, ત્યાં સુધી તે સહી સલામત ગણાય છે. એની કિંમત ખુબ મોટી છે.

આખી ઉપલી મદદો વડે ટાંગીને હવે હાથ પગનાં ચાળા શીખવીશું. જમણુવું કે, કવામદમાં જે ચાળા ઉભી હાલતમાં



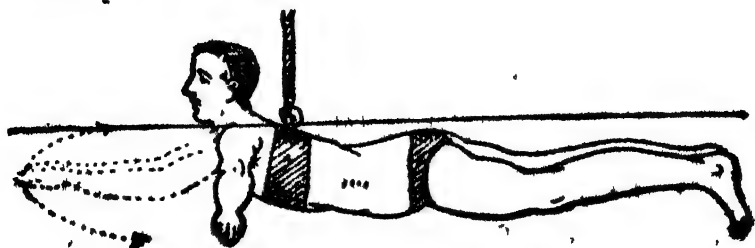
કરવામાં આવ્યા હતાં, તેજ ચાળા હવે આડી લટકતી હાલતમાં કરવાના છે.

મદદ વડે પાણીમાં હાથોની હીલચાલ.

હમણાં શીખનાર પેલાં જલ્દી દોરડાં વડે ટીંખાયેલી આડી હાલતમાં છે, એમ સમજવું. શરીર સારા આકારમાં સહેજ કમ્મરમાંથી વાળેલું રાખવું. જ્યાં સુધી હડપચી સપાટી ઉપર બેઠેલી રહે ત્યાં સુધી માથું પાછળ ફેંકવું. પગો, સાથે જોડેલા રાખીને, ગુટણ અને ગુટીઓ સાથે અડકાડેલી રાખીને, પમનાં અંગુઠાની ટીચડીઓ પછાડી ખેંચીને, હથેળીઓ જોડીને તેનાં આંગળાંઓ સાથે દાંબેલાં રાખીને, અને અંગુઠાનો અંદરનો ભાગ, પહેલા આંગળાના પહેલા સાંધાની બાહરની બાજુની સાથે અડકાડેલી રાખીને તૈયાર થાયો.

૧ ખંને હાથો, ખભાંની સાથે એક સપાટીમાં રાખીને, જોડેલા લખાય એટલા આગળ લખાવો, ચિત્ર ૧૩ પ્રમાણે હાથનો કોઈ પણ ભાગ સપાટી ઉપર દેખાવવા દેવો નહિ.

૨ હથેળીમાં સહેજ ખાડો કરીને. કાંડીઓમાંથી પોચા ફેરવીને તેઓને છુટી પાડો. જ્યાં સુધી દરેક પહેલાં આંગળાંનાં મુળમાનાં ટાંચા અથડે કે, જેથી પોચાઓ ધપનો ખુણો કરી બરાબર સ્થિતિમાં આવશે. અને અંગુઠા નજર આગળથી ઢંકાઈ જશે.



ચિત્ર ૧૪મું.

૩ હાથો હાથાવેલાજ રાખીને, આસ્તે આસ્તે ચિત્ર ૧૪ પ્રમાણે હલેસાં પાણીમાં ફેરે છે તેમ પહોળી બાજુ પાણી સાંમે અથડાવીને, હાથો પછવાડે બહારથી ખેંચતા જાયો, જ્યાં સુધી દરેક હાથ ખભાંની ટીચકીઓની સાંમા સાંમીઆવી શરીરની સાથે કાટખુણાં કરે. હાથો પાણીમાં એક સરખીજ હડાં-ઈએ ફેરવવા જોઈએ.

આંગળાઓ છુટાં પાડવા નહિ. ૧ જુ હાથો અંદરની બાજુ એ સહેજ નીચેથી દબાવીને, કોણીઓ વાળીને, અંદર ખેંચો. આજે ચાળાથી હથેળીઓ પોતાની મેળે જેમ જેમ તેઓ છાતી તરફ કુંડાળામાં વળતી જાય છે, તેમ તેમ, પોતાની અસહ સ્થિતિમાં આવતી જશે. જેમ જેમ કોણીઓ, નીચલી પાંસરીઓને અથડતી જાય, તેમ તેમ આંગળાઓની ટીચકીઓ આગળજ રાખીને, હડપચીની નીચે 'કોલરબોન' આગળ આવવ, દેવી. આ ઠેકાણે હાથોનો ચાળો પુરો થયો. (ચિત્ર ૧૫)

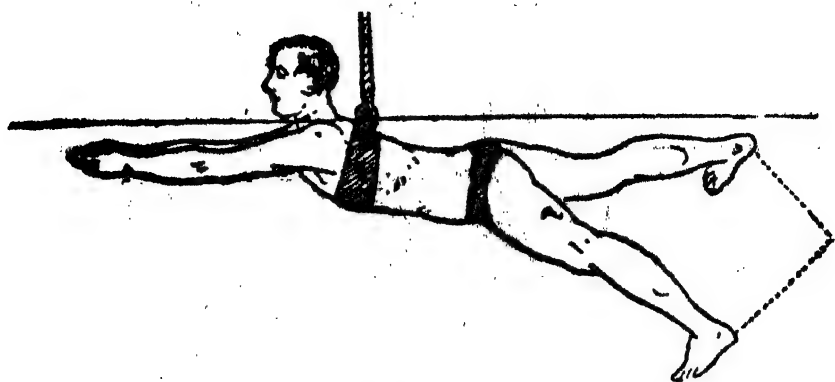
મદદ વડે પાણીમાં પગોની હીલચાલ.

ચિત્ર ૧૩ પ્રમાણે તૈયાર થાઓ.



ચિત્ર ૧૫મું.

૧ બને ગુથણવાળો, અને ગુથણ મડીઆં પેટમાં સારી ચેટ ખોસો. એડીઓ અડોઅડ રાખો, અને અંગુઠા તથા પાતલી પગની સાથે કાટખુણે હોય, તેમ ખેંચેલી રાખવી (ચિત્ર ૧૬.)



ચિત્ર ૧૬મું

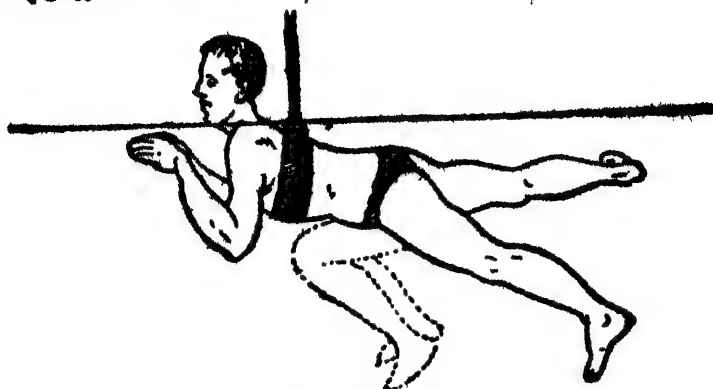
૨ હવે લાત મારવાનો વખત આવ્યો. ત્યારે પાતલી ખેં-  
ચાય એટલી અંદર ખેંચીને, તળીઆંની બધી પહોળા બાજુ  
પાણીની બરાબર સાંમે સારી પેઠે અઠડે તેમ, એક નેસબંધ  
લાત સાથે પગોને જોટલા બને એટલા પહોળા કરો, કે જેથી  
વળેલાં ગુથણો સીધાં થશે, અને પગો જોટલા મોકળાસથી છુટા  
થાય, એટલા એક કંપાસની માપક ખરા કરો (ચિત્ર ૧૬)

હવે પેલી લાતથી મળેલી ગતીને લીધે, પહોળા થયેલા  
પગો, ચિત્ર ૧૩ પ્રમાણે પાછા પોતાની મેળે પોતાની અસલ સ્થિ-  
તિમાં આવતાં જશે. યાદ હશે કે, એમ પગો પાછા લાવવાને  
માટે કવાયદ શીખતી વખતે અગ્રહા ઉપર ઉછળવું પડ્યું હતું

ઉપલી જોડાએલી હીલચાલોથી તરવું

જેવી ગુંટીઓ અથડી, તેવાજ હાથો લંબાવી હલેસાં  
મારી પહોળા કરતા નહોતો, જ્યાં સુધી ચિત્ર—૧૪ પ્રમાણે  
તેઓ શરીર સાથે ઢાટખુણો કરે, અને પછી જેમ કાણીઓ  
ખાંસરી તરફ આવતી જાય તેમ ગુથણ પેટમાં ધુસારતાં જવું,

(ચિત્ર ૧૭નો બીજો દેખાવ) અને પછી પોંચાઓને હડપચી ની



ચિત્ર ૧૭ મું.

એથી આગળ સેરવી દેતી વખતે ચિત્ર ૧૭ પ્રમાણે પગોની લા-  
તથી, નટકો મારો. પછી જેમ જેમ પગો અર્ધ ગોળ કુંડાળું  
પુરું કરતા જોડેજોડ આવતા જાય છે, તેમ પાછા હાથો લંબાવી  
પહોળા કરો અને બીજવાર ઉપલીજ હીલચાલો કરવાને તયાર  
થાઓ. આથી તમે પાણીમાં જરૂર આગળ વધશો. અને તે  
પેલા દોસ્તદારને, વાંસ પકડીને, જમીનપર ચાલવું પડશે, તેથી  
પણ જણાશે. ધ્યાન રાખવું કે, જે જે ચિત્રોમાં “ઉપરથી દે-  
ખાવ” એમ લખ્યું છે, તે જાણે પાણીની સપાટીની ઊંચે ઉભા  
રહી, જેવો દેખાવ જોઈએ, તેવો દર્શાવે છે. બાકીનાં બીજાં  
ચિત્રો જાણે પાણીની સપાટીની ઓંકે બાજુએ ઉભા રહી જેવો  
દેખાવ જોઈએ, તેવો દર્શાવે છે. માટે બારીકાથી તપાસવું.

## પ્રકરણ ૬૬.

પાણીમાં પગોની હીલચાલો.

જો કે હાથોની માફક પગો પણ શરીરને આગળ ચલાવવામાં કામે આવે છે, તોપણ પગોનું કામ વધારે અગત્યનું છે. તેથી બરાબર ખરી લઢણથી લાત મારવાનું શીખવામાં જોટલી મહેનત કરીએ એટલી થોડી છે. જો કે પાણી સાંમે પગનાં તળીયાંનો હડસેલો લાગવાથી આગળ વધાય છે, તોપણ, લાત પુરી થયા પછી જેમ જેમ પગો સાથે પાછા જોડાતા જાય છે, (જેમ કરવા થકી parlour practiceમાં અંગુઠા ઉપર ઉછલવું પડ્યું હતું) તેમ તેમ તેઓની વચ્ચે ઘેરાયેલાં પાણીના ત્રીકોણ ભાગ સાથે જંગો અને ટેટાં દબાવાથી પણ આગળ વધવાને ગતી મળે છે. તેથી લાત મારતી વખતે જેમ જેમ પગો વધારે પહોળા કરીએ તેમ તેમ આગળ વધારે ઝડપથી ચલાય છે.

પગો તથા હાથોનું કામ એક પછી એક અવાર નવાર કરવાનું હોય છે. એટલે જ્યારે પગો લાત મારી પહોળા થવામાં ગુંથાએલા હોય છે ત્યારે હાથો, લંબાએ એટલા લંબા આગળ ફેંકવામાં આવે છે. જેથી બન્ને પદ્ધતિ અવારનવાર કામ કરી માથાંને સપાટી ઉપર ટેકવી રાખી શકે છે. પછી લાથના ચાળાની શરૂઆત વખતે, પગો જે પોતાનું કામ પુર કરવા પછી સાથે અડકેલા હોય છે, તેઓ કંઈ પણ અને લંબાલાએ રહે છે. તેથી આગળ વધવામાં જોટલાં થોડી અડચણ

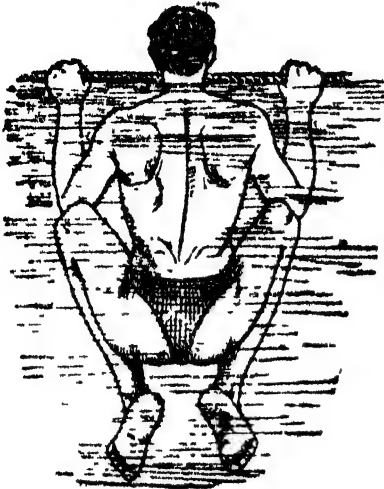
બની શકે, તેટલી મળે છે. આસ્થિતિઓ જોકે પળવારની છે, તે પણ તે બરાબર ધ્યાનમાં રાખવાથી ઓછું જોર ખરચવે વધારે ગતી મળે છે.

હવે ધારો કે છાલકી નદી કે જેમાં પાણી કિનારા તરફથી આસ્તે આસ્તે ઉડાં થતાં થતાં ઘણાંમાં ઘણાં છાતી સુધીનાં ઉડાં થાય છે, તેમાં એકલું શીખવાનું છે. તો એટલાં પાણીમાં જવું કે, જ્યાં હાથો લંબાય એટલા લંબાવી હથેલી કાદવમ ખોસતાં, ડોકું સપાટી ઉપર રહી શકે. ત્યાં હાથો કાદવમાં ખોસી, શરીરને નદીની લંબાઈ તરફ તરતું રાખી પગના ચાળાઓ કરવા. પગના તળિયાંથી મારેલી દરેક લાતનાં ઝાટકાથી હાથો કાદવમાંથી ઉંચકાવા કરશે, જે ખામખા ઉછાળો મારી ઉચકાને, જરા આગળ ખોસતા જવું. આથી ફક્ત પગ વડેજ તરતું રહેવાનાં જેવો મહાવરો પડશે. આ રીત ઘણીજ સહી સલામતી બરેલી છે.

જે ઉડાં પાણીમાં એકલું શીખવું પડે તો આગળ કલ્પ મુજબ દોરડાંનો છેડો પકડી પગની હીલચાલો શીખવી.

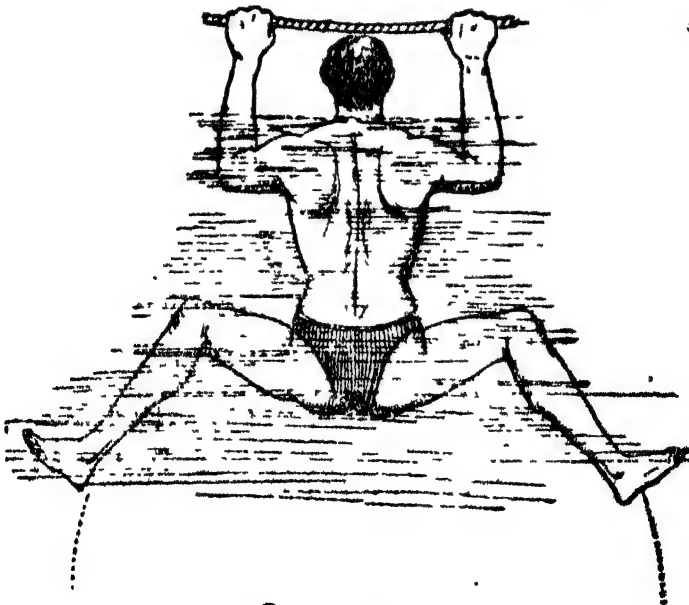
હવે એજ હીલચાલો “સ્વીમીંગ બાથ”માં શીખીએ. બાથની એમેર ફરતું, અને પાણીની સપાટીની સહેજ ઊંચે, કડી ઝોમાં પોરવેલું એક દોરડું અથવા સળીઓ રાખવામાં આવે છે. તે બન્ને હાથમાં મજબુત પકડવો. પછી એડીઓ લગભગ જોડે જોડ અથડાવીને ઉભા રહો. કોણી સહેજ વાળો, ટાંચા ઉપર દેખાતા ખભાંની ટીચકીની સાથે એક લીટીમાં કરો, હાથો કઠણ કરી પીઠમાં ખાડો કરો. જમીનપરથી પગ ઉંચકો, જેમ

કરવા થકી દોરડાં ઉપર ખેંચાણ કરવું પડશે. પગને પાણીની સપાટી નજીક તરતા રાખીને, જાંઘને ગુંદણવાળો અને ચિત્ર ૧૮ પ્રમાણે પેટમાં ધુસાડો. આમ ગુંદણુને, આગળ પેટમાં ખેંચવાથી શરીર પાછળ હટતું જણાશે, જેથી હાથો વડે દોરડાં ઉપર ખેંચાણ કરવું પડશે.



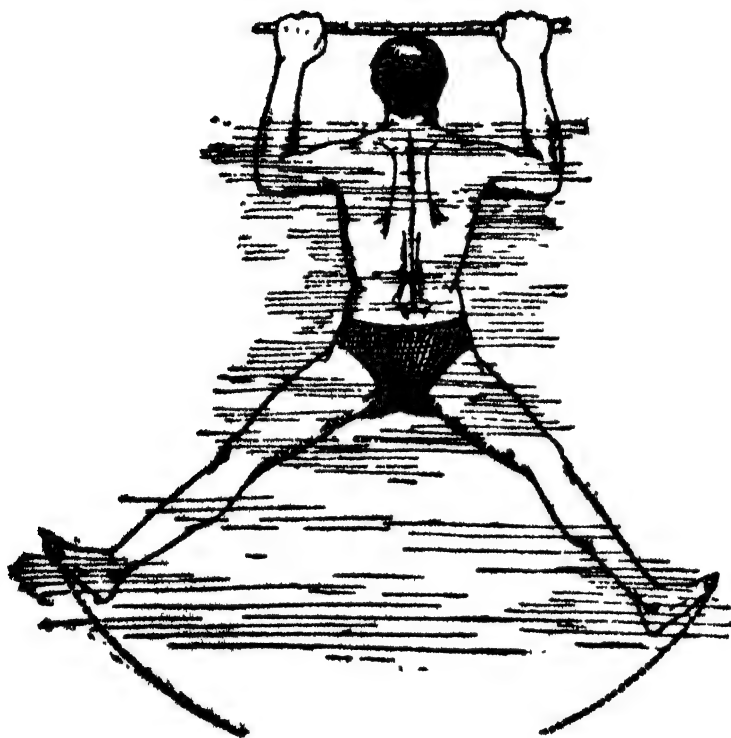
ચિત્ર ૧૮મું.

હવે લાત મારવાનો વખત આવ્યો, ત્યારે એડીઓ નીચે દબાવો, જેથી પાતળીઓ અને અંગુઠા ઉપર ખેંચાશે, અને પગ સાથે કાટખુણા કરશ. પછી પગોને, જેટલા ચીરીને પહોળા થાય એટલા કરીને જેમ એક મરડપક્ષી પાંખો પહોળા થાય એટલા કરીને ખેંડેલું હોય, તેવી ચિત્ર



ચિત્ર ૧૯મું.

૧૯ પ્રમાણે સ્થિતિ કરીને એક જોરથી લાત મારો. એ વખતે દરેક પગ અર્ધ ગોળ કુંડાળામાં ફરશે, તેમ ફરતી વેળા, ન્યા-

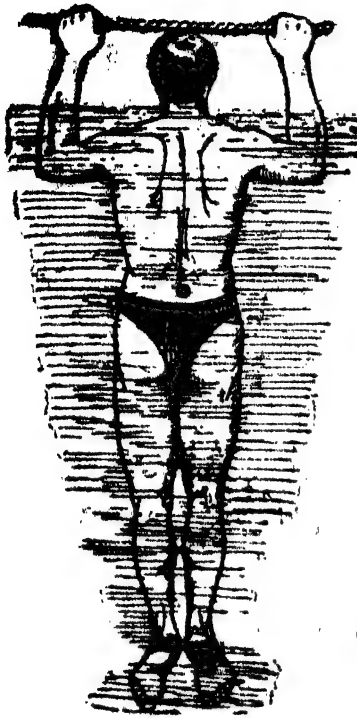


(ચિત્ર ૨૦મું.)

રે તેઓ અકેકથી દુરમાં દુર હાલતમાં આવે છે, (ચિત્ર ૨૦) ત્યારે અંગુઠા આસ્તે આસ્તે નીચે પડતા માલમ પડે છે. લાત ખુરી થતી વખતે કઠણ કરી ખેંચેલા પગો, પાછા જોડાતી વેળા એક કુંડાળામાં ફરશે. તેમ ફરતા ફરતા ન્યાં સુધી તેઓ શરીર સાથે એક લીટી કરી અકેક સાથે લગ



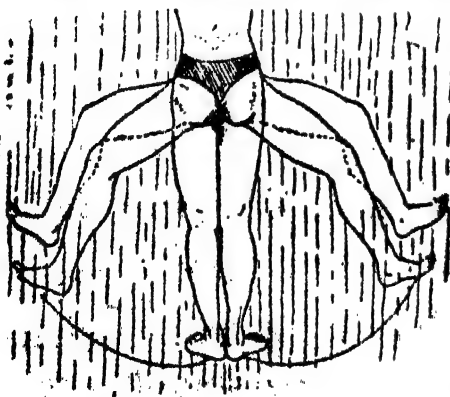
## પ્રકરણ ૬૬.



ભગ [અથડે છે ત્યાં સુધી અંગુઠા મિ-  
ત્ર ૨૧ પ્રમાણે પાછળ એંચાયલાન  
રહે છે.

પાછા પગ જમીનપર મુકા, અ-  
ને ધીરજથી ઊતાવળ વગર ફરીથી  
એજ ચાળા કરવાને તૈયાર થાઓ. લા-  
ત મારવાથી મળેલી ગતી અટકાવવા  
માટે દોરડાંને હડસેલવું પડે છે, જે  
એક નીશાની છે કે, પગ પોતાની ફ-  
રજ બરાબર બગ્ગવી શરીરને આમળ  
તેરવવા કરે છે.

ચિત્ર ૨૧મું. આવી સીલસીલાબંધ હીલ ચા-  
લોની સમજણ વિષે ચિત્ર ૨૨ જોયા  
થી સારો ખ્યાલ આવશે, કે પહોળા થયેલા પગો કુંડાળામાં ફ-  
રતા ફરતા પાછા કેવા જોડાઈ  
જાય છે.



હમેશાં બરડામાં ખાડો  
કરી શરીર કંઠણ રાખવું, અ-  
ને જાટકા મારતી વખતે પીઠ  
ખુંધી કરી પાણીની ઉપર ઉ-  
છળવું નહિ, (જો કે તેમ ક-  
રવાની વલણ થશે ખરી) કે-  
મકે આપણી મતલબ પાણી  
માં આગળ વધવાની છે, ન

ચિત્ર ૨૨મું.  
હિ કે, ઉંચે હવામાં ચઢવાની.

અધુ રહ્યું, પણ ઉતાવળ કદી કરવી નહિ. કેમકે ઉતાવળ કંઈ આંખા પાકતા નથી. જ્યારે તમને માલમ પડે કે તમારી હીલચાલોથી ગતી આગળ વધવાનાં જેવી ખચીત્ થાય છે, ત્યારે ત્રણે હીલચાલો ૧—ગુંહણ ખેંચી ૨ લાત મારી—૩ પગ જોડવાની, એક સીલ સીલાખંધ જપાટામાં કરવી, અને ગુંહણ અંદર ખેંચવાની, અને પછી લાત મારવાની વચ્ચેમાં જ-રાપણ થોળ્યા વગર સધળું કામ એકદમ જપાટામાં કરવાની કોશેશ કરવી. ખરેખરી લાત કેવી રીતે મારવી, તે આપો આપ અનુભવ જીપરથીજ માલમ પડશે. તોપણ એક સાધારણ દાખલાથી સમજવી શકાશે.

ક્રિકેટની રમતમાં ‘બોલીંગ કરવી’ શાને કહે છે, અને ‘બોલ ફેંકવો’ શાને કહે છે, તે ધણુને ખબર હશે. પહેલામાં હાથને સખત કરી, કાંદીમાંથી કહણુ રાખવો પડે છે, અને બીજામાં દડી ફેંકતી વખતે પોંચો કાંડાંમાંથી ચોકસ રીતે વાળવામાં આવે છે, જેથી દડી છુટતી વખતે વધારે ગતી મળે છે. એજ માફક તરવામાં લાત ફેંકતી વખતે ગુંહણમાંથી ચોકસ રીતે, પગ વાળવામાં આવે છે, તેથી વધારે ગતી મળે છે. પણ ગુંહણ, મારવા થકી ઉંચામાં ઉંચી હાલતમાં જાય તેની અગાઉ એવી વલણ થવી જોઈએ. એ મહાવરાથીજ ફક્ત માલમ પડશે.

જેવા પગે અંદર ખેંચાય, તેવા તે ખોળે ઉલટથી છાતીના ધસારાએ, વધારે અંદર ખેંચવા, અને તરતજ ચપલાસીથી જુસ્સા ખંધ લાત મારી સીધા કરવા. જે ચાળાથી આગળ વધવાની ગતી મળે છે, તે ચાળાની ખરેખરી શરૂઆત, પગે જડ.

પથી અંદર ખેંચવાથી થાય છે અને તેટલીજ જડપથી, પાછા સીધા કરવાથી ખરી ગતી મળે છે; અને તે ગતીથી પગો પાછા સાથે જોડાય છે. પગો ખેંચતી વખતે જેમ ઓછું પાણી તેની આડે આવી અડચણ કરે તેમ કરવું, અને લાત મારતી વખતે જેમ વધારે જ્યો તેની આડે આવે તેમ કરવું, જે માફક હલેસું પાણીમાં ફેરવી રહ્યા પછીથી બીજીવાર ફેરવવા પડ્યા, હવામાંથી તેની અસલી સ્થિતિમાં લઈ જવામાં આવે છે, કે જેથી થોડી અડચણ નડે.

જો કે હાથોની હીલચાલ એથી પણ વધારે સહેલી છે તો પણ વિસરવું નહિ કે, જેવા હાથો પહોળા કરી પાછા વાળવાની તૈયારી કરીએ છીએ તેવીજ તેની આગળ વધવાની મતી લગભગ ખલાસ થઈ ગયેલી હોય છે

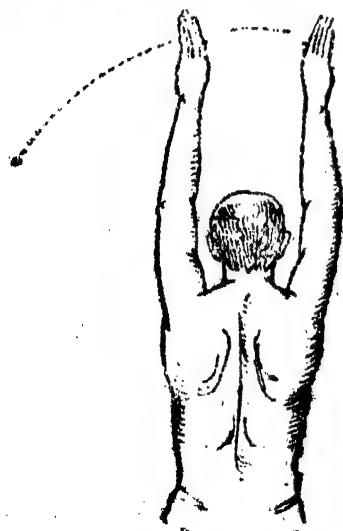
## પ્રકરણ ૭મું.

પાણીમાં હાથોની હીલચાલો.

હવે ધારો કે જાલકી નદી કે જેમાં પાણી કીનારા તરફથી આસ્તે આસ્તે ઊંડાં થતાં જતાં ધણામાં ધણા જાતી સુધીનાં ઉંડાં થાય છે, તેમાં શિખવાનું છે તો એટલાં પાણીમાં જવું કે જ્યાં ધુંટણ મુડીએ ખેસતાં હડપચી પાણીની સપાટી ઉપર રહે. ત્યાં ધુંટણ કાદવમાં ટેકવીને નદીની લંબાઈ તરફ મ્હોડું કરીને ખેસવું. કેમકે જો પોહોળાઈ તરફ મ્હોડું કરીએ તો દરેક હીલચાલથી વધારે ઉંડાં યા તો વધારે ઓછા પાણીમાં જવાય, જેથી શિખવામાં હરકત પડે. પણ લંબાઈમાં જ-

છએ તો એક સરખી ઉંડાઇમાં આગળ વધાય. હાથનાં, હલે-  
સાંની માફક પોહાળા કરી મારેલા દરેક ઝાટકાથી ઘુંટણ કાઢ-  
વમાંથી ઉચકાતા માલમ પડશે, જે આમખા ઉછાળીને જરા  
આગળ ખોસવાં. એવી રીતે દરેક હાથને ઝપાટે જરા જરા  
આગળ વધારે. હવામાં જે હાથનાં ચાળા કીધા હતા, તેવાજ  
ચાળા હમણા પાણીમાં કરવાના છે, જેથી ફક્ત હાથોવરેજ પા-  
ણીમાં આગળ વધવાના જેવો મહાવરો પડશે. આ રીત વ-  
ણીજ સહીસલામતી ભરેલી છે.

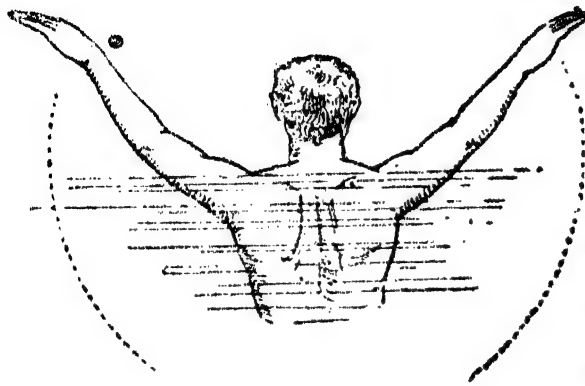
હવે એજ હીલચાલો 'સ્વિમીંગ બાથ'માં શિખીએ. છા-  
તી સુધીનાં ડાંડાં પાણીમાં વાંકા વળીને, બન્ને હાથો જેટલા  
લંબાય એટલા આગળ લંબાવો. આમ કરવાથી હાથો શરીર  
સાથે એક લીટીમાં આવશે. પોંચાએને પાવડાની માફક કરો,  
આંગળાં જોડો. ટાંચાંએ ઉપર દેખાતાં રાખી ચિત્ર ૨૩ પ્રમા-



ચિત્ર ૨૩મું.

ણે કરો. પોંચાએની પીઠ  
વચ્ચે ઝપનો ખુણો કરવા-  
થી તેઓની ફેણ, પાણીમાં  
હાથ ફેરવતી વખતે, પાણીની  
બરાબર સામે આવશે. તેથી  
ન્યાં સુધી બન્ને પહેલી આં-  
ગળીએ જોડવાથી અંગુઠા ની-  
ચે ઢકાય, અને પોંચાની પી-  
ઠ અકેક સાથે ઉપલો ખુણો  
કરે, ત્યાં સુધી ડાંડાંએને ફે-  
રવવું. આ સ્થિતમાં હાથો  
ફેરવાથી, માથુ અને ખભાં  
તેઓની ઘટતી ઉંચાઈએ ટકી

રહેશે, અને ઘણામાં ઘણું પાણી હઠાવવાને બની આવશે. પણ જો પોંચાની કોર પાણીમાં ફેરવીશું તો ઊપરનાં જોડાં ટેકા મળશે નહિ, અને માથું સપાટી હેઠળ જવા કરશે.



ચિત્ર ૨૪મું.

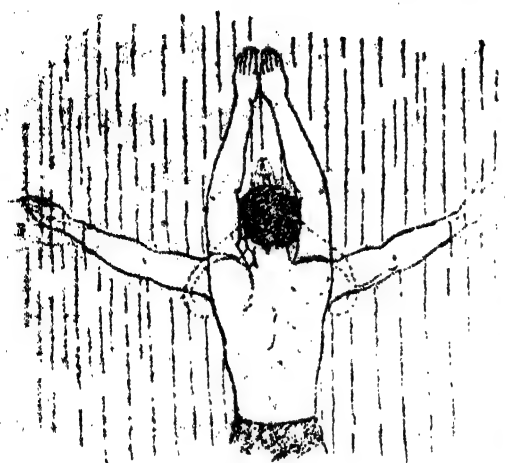
હવે હાથોનાં જોડાં કઠણ કરી, વાળવા વગર, છુટા કરી પોહાળા કરતા જાઓ, અને ચિત્ર ૨૪માં પ્રમાણે દબાવતાં દબાવતાં શરીરની બંને બાજુ સાથે લગભગ

કાટખુણો કરો, જે કરવા પછી કોણી ધીમે ધીમે વળવી જોઈએ, જ્યાં સુધી તેઓ પાંસરીઆગળ બાજુએ બીડાય અને અંગુઠો સર્વથા



ઉપર રહીને છાતીની ટીચકી આગળ ચિત્ર ૨૫માં પ્રમાણે આવી તેનાં મુળમાંથી તેને અથડે. આ ટીચકીથી હાથોને, પાછા આગળ ઝપાટામાં ફેંકો, તેઓની બહારની બાજુ ધીમે ધીમે ઊપર કરતા જઈને, જ્યાં સુધી તેઓ પોતાની અસલ લંબાઈથી

ચિત્ર ૨૫મું. હાલતમાં ઝપડને ખુણે ઉભા રહી બીજો ઝાટકો મારવા તૈયાર થાઓ.



આવી સીલ સીલાખ-  
ધ હિલચાલો ચિતની મ-  
દદવડે પણ સમજવવી  
મુશ્કિલ થઇ પડે છે, તો-  
પણ ચિત્ર રફનો દેખાવ  
જેવાથી ઉપલીજ સીલ  
સીલાખ ધ હિલચાલોનો સા-  
રો ખ્યાલ આવશે.

જેવો હાથ શરીર  
સાથે કાટખુણો કરે તેવી-

ચિત્ર રફમું.

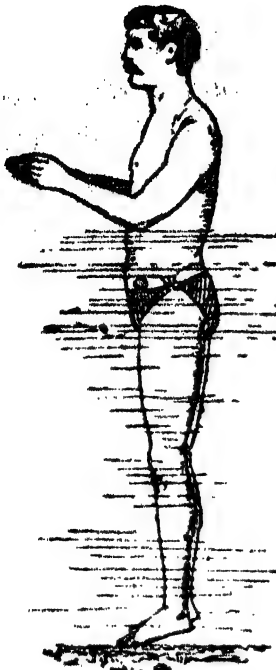
જ કોણી વાળવામાં નહિ.

આવે અને જે તે જાંગ સુધી લંબાયલીજ હાલતમાં ખેંચવા-  
માં આવે તો માથું પાણીમાં ડુબતું જણાશે; અને તેને પાછું  
સપાટીપર લાવવામાં હાથોનાં હલેસાંથી જેટલી ગતિ આગળ  
વધારી હતી તેટલીજ પાછળ હઠશે. તેથી કોણીની વળવાની  
જગ્યાથી વધારે દુર પોંચ્યા કદી જવા દેવા નહિ. આવી સમાજ  
નહિં રાખવાથી પાણીમાં ઉંચું નીચું તરાય છે.

## પ્રકરણ ૮મું.

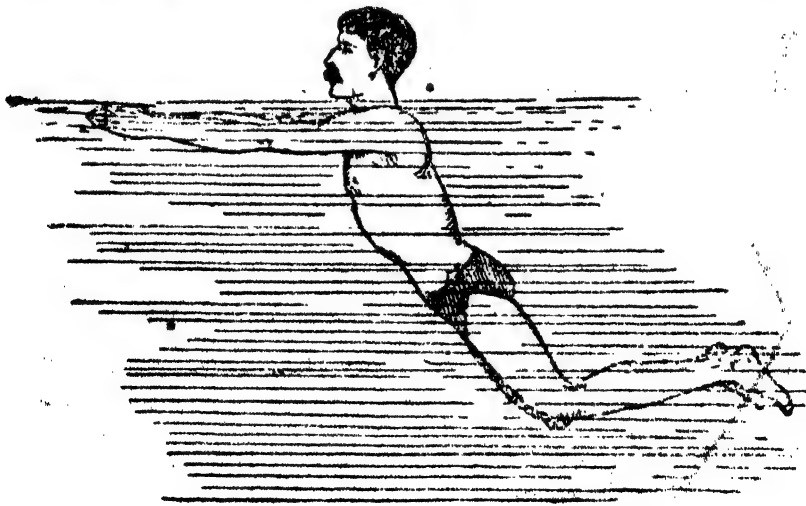
પાણીમાં હાથો પગોની હિલચાલોથી ઉંધુ તરવા વિશે.

હાથો તથા પગોની છૂટી છૂટી હિલચાલો, પાણીમાં પકી શિખી  
રહ્યા પછી તેઓની જોડાએલી હિલચાલથી ઉંધુ તરવાનું કામ  
હવે થાણું સહેલું માલમ પડશે.



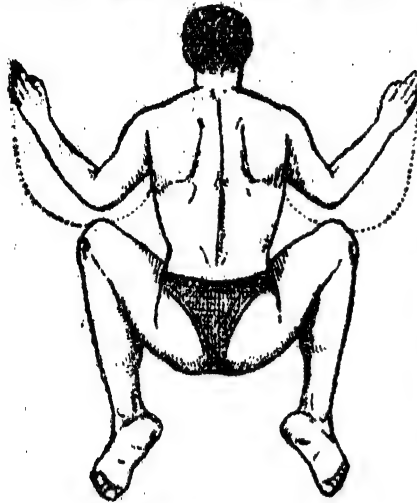
ચિત્ર ૨૭મું.

છાતી સુધીના ઉંડાં પાણીમાં ઉભા રહીને, સપાટીની એક બે ઇંચ નીચે, હાથો સાથે કરી તરતા રાખો. અંગુઠા, આંગળાં જોડેલાં રાખીને હથેલીમાં ખાડો કરી જમીન તરફ જોતી કરી, કાણીઓ, પાંસરી સાથે અડકાડીને ચીલ ૨૭ પ્રમાણે હાથો છાતીની આગળ અરજ કરતી હાલતમાં રાખો. પછી પગો જોડે જોડે રાખીને, તળીયાંમાં જોરથી હડસેલો મારીને ચત્ર ૨૮ પ્રમાણે હાથો જોડલા લખાચ તેડલા લખાવીને આગળ ફેકો. આથી તમે થોડીવાર સપાટી ઉપર તરતા અલગ રહી, પાછા સપાટી નીચે જવા કરશો પણ જેવું શરીર સપાટી નીચે જવા કરે, તેવાજ લખાચલા હાથો આસ્તે આસ્તે પછાડી હલેસાંની માફક ફેરવતા



ચિત્ર ૨૮મું.

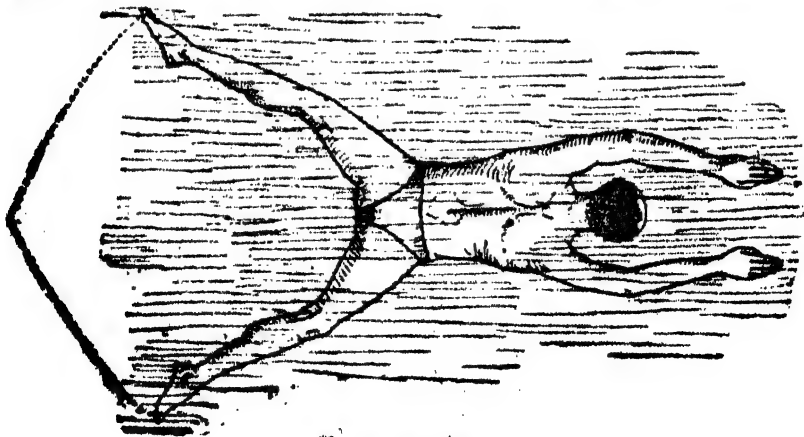
જાઓ, જ્યાં સુધી તેઓ પોતાનો ચક્રાવો પુરો કરી ખભાની ટ્રીચક્રી સામે આવે. એમ કરવાથી ગતિ આગળ વધી શરીર સપાટી નીચે ડુબતું અટકશે. પછી જેમ જેમ કોણી વળતી વળતી પાંસરાં પાસે આવતી જાય અને હાથો પોતાનું કામ પૂરું કરવા પછી પાછા વળતા



જાય તેમ તેમ ચિત્ર ૨૯ પ્રમાણે શરીરની અંદર ઘુટણ સારી પેઠે ઘુસારતા જાઓ. જેવાં ઘુટણ ઘુસી રહ્યાં, તેવા હાથો છાતી આગળ હટપચી નીચે મળેલાજ છે. હવે જરા પણ થોભ્યા વગર ઘુટણો સિધા કરતાં, જેમ છૂટથી લાત મરાય એમ, પાટલી પાણીની સામે અથડે તેમ, લાત મારો. એમ કરવાથી શરીર જે

ચિત્ર ૨૯મું.

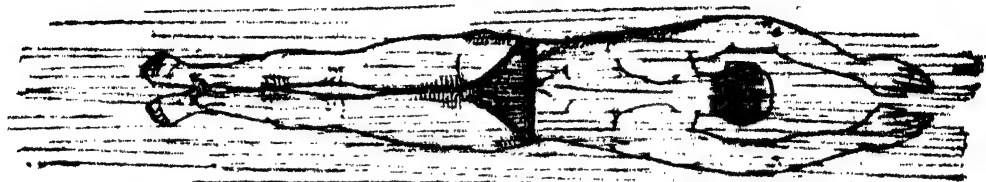
હાથના ઝપાટાથી સપાટી ઉપર હ્યું થયલું તે પાછું નીચે ડુબવા કરતું અટકશે, અને ગતિ વધારે આગળ થશે. પછી. જેવા પગો પાછા જોડાવા કરે



ચિત્ર ૩૦મું.



તેવાજ હાથો ખીજા કપાટાને માટે આગળ લંબાવે. ચિત્ર ૩૦  
પ્રમાણે એમ અવારનવાર હાથ પગોની હિલચાલથી શરીર



ચિત્ર ૩૧મું.

નીચે હુખતું અટકશે, અને ગતી આગળ વધતી જશે.  
જ્યારે એમ ચિત્ર ૩૧ પ્રમાણે પગો પુરેપુરા સાથે જોડાય, અને  
હાથો પુરેપુરા આગળ લંબાય, ત્યારે પગો તેમના તેમજ કઠણ  
રાખીને, હથેલીઓ છૂટી કરે અને અંગુઠા નીચે કરી ફરીથી  
હાથો હલેસાં માફક ફેરવતા જાઓ, જ્યાંસુધી તેઓનો ચક્કાવો  
પુરો કરી છાતીની નજદીક આવે.

હવે હાથો પગોની હિલચાલથી એક વેળા આગળ વધા-  
યું પછી પગો જમીનપર મુકી દબ પાછા ફરીને, વળી ખીજા-  
વાર કરવાને તૈયાર થવું.

તરતી વેળા હાથો પગોની અવારનવાર હિલચાલ કરવાને  
અદલે કેટલાકે હાથો પગોનાં એકઠી વખતે સાથે હલેસાં મારે  
છે. જેવા રીતે જેનાં લોચાઓ કસાયેલા હોય છે, તેવી રીતે  
તે ફતેહમંદીથી તરે છે, આમ ઘણોવાર કર્યા કરવાનો મહાવ-  
રો પાડ્યા પછી, તમેને માત્રમ પડશે કે, હાથો પગોનાં જો-  
ડાયેલા ચાળા છ સાત વખત એકી તગરે, પોતાની મેળે મદદ

વગર કરવાને, શક્તિતવાન થયા છે. હવે ગમે તો એક તર-  
નારમાં લેખાઓ. તોપણ જ્યાંસુધી, પુરતો બરસો જે તમને  
ધણા મહાવરા વગર મળવાનો નથી, તે હાંસલ થાય નહિ,  
ત્યાં સુધી પગ જોઇને પાથરણું તાણવું.

જેમ જેમ તમને માલમ પડતુ જશે કે, તળીઉં લાગતું  
નથી, તેમ તેમ એક નવી જાતની ખુશતુમા લાગણી પેદા  
થશે, અને કિનારા તરફ જવા થકી તરવાને માટે કુદ્રતી જોર  
આવશે, તે સાથે જરા ધારતી જેવું પણ દીલમાં રહેશે. જો  
જે લણ વાર તળીઉ તપાસી જોયાથી જણાતું નથી, તો વ-  
ધારે ભય લાગી હુન્નરાં લાગવા કરશે. જેથી ગભરાટ પેદા થશે.  
તેટલા માટે જેમ એક ઊંદરનું બચ્ચું પોતાનાં દરમાંથી પેદા-  
લીવાર બહાર નીકળતી વેળા, ખીહતું ખીહતું સાવચેતીથી  
થોડું થોડું નીકળી જટ પાછું સંતોઈ જાય છે, તેમ શરૂઆત-  
માં તમે પણ મારીપુર પાણી કરતાં થોડું થોડુંજ ઉંડાણમાં  
સાવચેતીથી જઈ જટ પાછું કિનારે આવી પહોંચવું. હૃદમાંજ  
રહેવું કે, ખીહવાનું કારણ મને નહિ. જો કે, ખીહીક એ, એક  
ક્રિયાકારાપણાની નીશાની છે. અને ધીકારવી જોઈએ, તોપણ  
હુન્નડપણાથી ઘણા દુઃખદાયક અકરમાતો બનેલા છે.

હવે આ પ્રકરણ પુરું કરવાની અગાઉ નીચલા થોડાક  
નીચેના ઉપર સારી પેઠે ધ્યાન ધરો.

૧ માથું પાછળ ફેંકેલું રાખવું; કમકે તેથી મોટું  
અને હડપથી સપાડી ઉપર મોકળા રહી શકે છે, જેથી  
પાણી વારે ઘડીએ તેઓ સાથે અથડી ગુંગલાટ થવાનો સં-  
ભવ ઓછો રહે છે.

૨ સઘળું ધડ, પાણીમાં ડુંબાડેલુંજ ગાખીને તરવું; કેમકે હવામાં શરીરનું વજન જે થાય છે, તેનાં કરતાં પાણીમાં તે હલકું થાય છે, તેથી શરીરનાં ભાગને હવામાં ઉંચું રાખી તરવાની કોશિશ કરતાં બેઝો વધારે ખેંચવો પડે છે. તેથી જલદી આગળ વધાતું નથી. તેથી ઉંચા નીચા થવું નહિં, અને હડપચી નીચેનો કોઈ પણ ભાગ દેખાડવો નહિં.

૩ હાથો જે સપાટીમાં ફરે છે, તેજ સપાટીમાં શરીરને પણ રાખવું. કેમકે જેમ એક વજન છાતી જેટલી ઊંચાઈએ હોય, તો તેને હડસેલવાને આપણા હાથોમાં જેટલું જોર હોય, તેટલું વપરાઈ શકાય છે. પણ જો તેથી વધારે ઉંચે અથવા વધારે નીચે હોય, તો તેને હડસેલવાને થકી સઘળું જોર વાપરવાને ફાવતું નથી, તેમજ શરીરને પણ પાણીમાં ધસડવાને થકી, જો તે હાથોની લગભગ એક સપાટીમાં હોય, તે હાથોને પોતાનું સંપૂર્ણ જોર વાપરવાને ફાવી શકે છે.

૪ હંમેશ ધડ એક સરખું રાખવું, અને પીઠ કમાનદાર રાખવી, પાણી છલકાવવું નહિં, ખુંધ કાઢવી નહિં, અને ઊતાવળ કરવી નહિં. પણ નિયમસર ઘડીઆળના લોલકની માફક તાલ લેતા લેતા તરવું.

૫ જ્યારે હાથો માથાને ટેકવતા આગળ લંબાવેલા હોય, ત્યારે દમ બહાર કાઢવો; એને તેઓનાં હલેસાં મારી પહોળા કરતી વખતે દમ ઘુટવો. કેમકે હલેસાં મારતી વખતે શરીર ઊંચું થાય છે, જેથી સલામતીથી દમ અંદર ખેંચી શકાય છે. પણ હાથો પાછા ખેંચી લાંબા કરતી વખતે જ્યારે શરીર નીચું થાય છે, ત્યારે દમ ખેંચવા જમએ તો, હવાને બદલે પાણી

નાકમાં જવાનો સંભવ છે. અવસ્થ કરીને, ઉછળતા મોજાઓ હોય છે, ત્યારે એમ વારંવાર બને છે.

૬ મોહું ખીડેલુંજ રાખવું, અને દમ નાક વાટેજ લેવો.

૭ શરૂઆતમાં પાણીમાં ઉતરતી વખતે, માથું ભીજવતાને વાર કાનમાં પણ ભીની આંગળીઓ ફેરવવી, કેમકે માથું કદાચ વાંકુચુકું થવાથી કાનની અંદર બરાયેલું પાણી, ચાધું જલદી નીકળી જશે. પણ જો હવાનો પરપોટો અંદર ઘેરાયલો હશે, તો પાણી જલદી નીકળશે નહિં. ઊંધુ તરવાની એક એરકી રીત કુતરાંની માફક તરવાની છે.

### પ્રકરણ ૬મું

“પાણીમાં હાથપગની હીલચાલથી એક બાજુએ તરવા વિષે”

હવે શીખનાર ઉંધુ તરવાનું પકકું શીખ્યો છે, એમ સમજી આગળ ચાલીએ છીએ. જ્યારે ઘણું લંબાણ તરવું પડે છે, ત્યારે ઉંધું તરતાં જલદી થાકી જવાય છે. એ એની એક વિરૂધ્ધની વાત છે, કેમકે તેમાં (૧) નાથાંની શરીર સાથેની કુદ્રતિ સ્થિતિ કરતાં, તેને જુદી સ્થિતિમાં રાખવું પડે છે, જેથી ગરદન ઉપર માથાનું દબાણ થાય છે. (૨) વળી છાતી અને ખભાં તેઓની પહોળાઈમાં આગળ વધતાં હોવાને લીધે, પાણીનું તેઓ ઉપર પુષ્કળ દબાણ થાય છે. (૩) તે સાથે હાથો પગો એકની એકજલદી હીલચાલ કરવાથી થાકી જાય છે. એ કારણોને લીધે કુદ્રતિ રીતે મનુષ્યને બાજુપર તરવાનું મુશ્કેલ છે. એક બાજુએ તરવાથી શરીર સતેલાથી પાણીમાં આગળ વધે છે. કેમકે ઓછી અડચણો તેની આડે આવે છે. જેમ પેલા પંખાની કાર વાળી બાજુ હવામાં ફેંકવાથી હાથને ખીલકુલ નહિં જેવું જોર કરવું પડ્યું હતું. (૨) માથું શરીર સાથેની કુદ્રતિ સ્થિતિમાં રહી શકે છે. (૩) હાથોની હીલચાલથી જલદી

ધાક લાગતી નથી. કેમકે કોણી વારંવાર પુરતી હાલતમાં વાળ-  
વામાં આવે છે. વળી એક બાળુ થાકવે, બીજી કામમાં આવે  
છે. પણ એમાં હાથોથી ઘણા પાણીનો જથ્થો ઘેરાઈ શકાતો નથી.

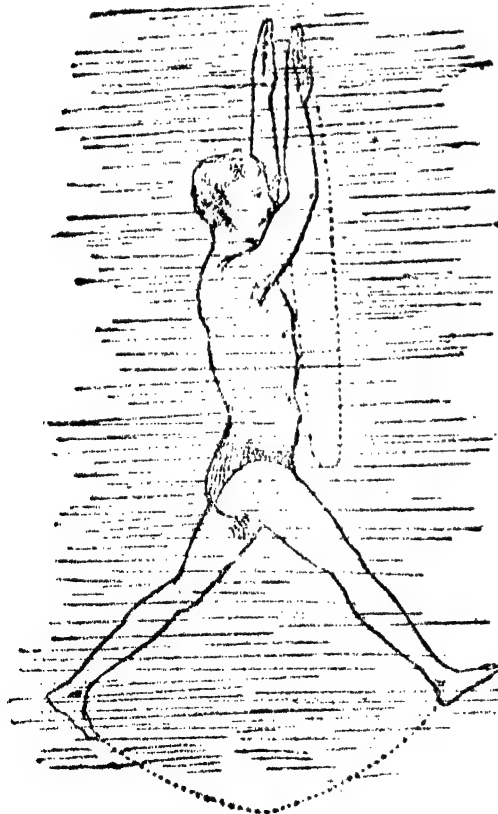
ઉંધું તરવામાં ઘણું જોર કરવું પડે છે, તેથી ઘણું આગળ  
વધાય છે. પણ જલદી થાકી જવાય છે. એક બાળુએ તરવામાં  
થોડું જોર કરવું પડે છે, તેથી સેહલાઈથી પણ તે થોડું આ-  
ગળ વધાય છે, અને જલદી થાકી જવાતું નથી. એ બાળત  
વિષે કેટલોક મત ફેર છે, અને તે જેવી રીતે જેનાં લોચાઓ  
કસાયલા હોય છે, તે ઉપર આધાર રાખે છે. પણ જે ધીમે  
ધીમે વગર થાકવે લાંબી મજલ પુરી કરવી હોય, તો એક બા-  
ળુએ તરવું. ઘણાઓનો જમણો હાથ વધારે તાકાતવાળો હોય  
છે. તેથી તેઓને ડાબી બાળુએજ તર્યા કરવાની વજ્રણ થશે.  
પણ બંને બાળુ ઉપર સરખી રીતે તરવાની ટેવ પાડવાથી ફા-  
યદો થાય છે. કેમકે (૧) શરત રમતી વખતે બંને બાળુના  
હરીફાની ગતી તપાસવાને ફાવે છે. (૨) ગમે તે બાળુનો પા-  
ણીનો જેસ્સો હોય, તો પણ તેને અનુસરતી બાળુ ઉપર ત-  
રવાને ફાવે છે. (૩) ઉછળતા મોજથી મોઢાંને બચાવવા થકી  
ગમે તે અનુસરતી બાળુ ઉપર તરવાનું ફાવે છે. જેમ  
એકજ બાળુપર તરવાના મહાવરા વાળાને સારી રીતે કરવાનું  
ફાવતું નથી, અને ગભરાટ થાય છે.

એક બાળુએ તરવાની જુદી જુદી રીતો છે તેમાંની જે  
અગત્યની છે, તેનું વર્ણન કરીએ. ધારો કે તમે ડાબી બાળુ  
એ તરો છો, એની હીલચાલોને ત્રણ ભાગમાં વહેંચીશું. (૧)  
પગોની હીલચાલ (૨) ઉપલા જમણા હાથની હીલચાલ (૩) ની-  
ચલા ડાબા હાથની હીલચાલ.

### ૧ પગોની હીલચાલ.

ઉંધું તરવામાં દેડકાંની માફક પગોની સ્થિતિમાં, જેવાં ટેટાં  
તથા જાંગ અકેકની સામસામી હતાં, તેવાં એક બાળુએ તરવામાં

રહી શકશે નહીં. પણ લાતોનો જતકો જુદીજ રીતે મારવામાં આવે છે; એવી રીતે કે જ્યારે તેઓ અકેકથી ધણામાં ધણા વેગળા જાય છે. ત્યારે તેઓ ચીત્ર ઉર પ્રમાણે દેખાવ કરે છે. ઉપલો પગ, લગભગ ઉધું તરવાનાં જેવો આગો કરે છે કેમકે તેની સ્થિતી ઉપર હોય છે, જ્યારે નીચલા પગની હીલચાલ તદ્દન જુદી રીતે થાય છે. ઉધું તરવાનાની માફક જેમ જાંગ અમી તેટાં અકેકની સામ સામે હતાં તેમ નહીં રહેતાં, જેમ પગોની સ્થિતી બીજાનાપર એક બાજુએ સુતેલી જેવી હાલતમાં રહે છે, તેવી અકેકની જોડે જોડેજ સમાંતર હાલતમાં રહેશે. તેથી કરીને



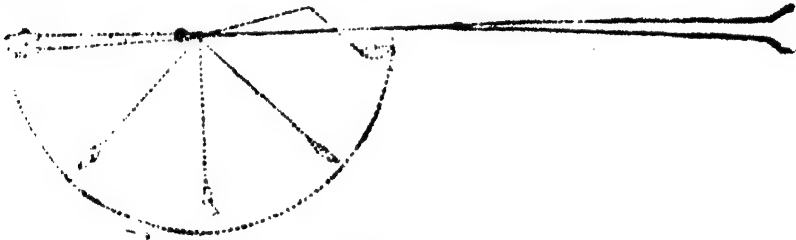
ચિત્ર ૩૨મું.

જાંગ અને તેટાં અવાર નવાર પાણી સાંભે અથડીને જતકો મારી ગતી વધારે છે. જ્યારે પાછું અંદર ખેંચતી વેળા ગુથણ વાળવાથી પાણી કપાય છે એમ બધે પગો સામાંતર રહીને પોતાનું કામ અવારનવાર બજાવે છે. એટલે ઉપલો પગ જ્યારે જતકો મારવાની તૈયારી કરે છે ત્યારે નીચલો પગ ગુથણ વાળીને અંદર ખેંચાય છે તે વખતે અકેકની સામસામી મળી ભેટીને પાછા ચીત્ર ઉર પ્રમાણે અકેકથી દુરમાં દુર હાલતમાં જાય છે જેવારે નીચલો પગ જા-

તકા મારવાની તૈયારી કરે છે અને ઉપલો અંદર ખેંચાય છે,

## ૨. ઉપલા હાથની હીલચાલ.

ઉપલા હાથને ચેહરા સાથે એક સપાટીમાં જેમ અને તેમ એક સીધી લીટીમાં ફેરવવો. આંગળાંઓ તળીઆ તરફ નીશાન કરતાં હોએ તેમ હથેલી ઉભી રાખવી હાથની હીલચાલ માથા આગળથી શરૂ કરી, છાતી તરફ પાછી ખેંચતા જવું. છાતી આગળથી કોણી વાલવી નહીં પણ સીધાજ હાથ રાખી



ચિત્ર ૩૩મું

પગ તરફ પાછી હડસેલવું કે જેથી વધારે ગતી મળશે, (ચિત્ર ૩૩) પછી પગ તરફથી પાછો તેને લંબાએ એટલી હાલતમાં લંબાવી, ગોટલા કઠણુકરી, થોડોવાર સ્થિર હાલતમાં રાખવો. પછી ઝટ પાછો અસલ સ્થિતિમાં કોણી વાળીને પાછી કાપતાં કાપતાં લઈ જવો.

હલેસુ મારતી વેળા હથેલીની પહોળી બાજુથી આંગળાં નીચે નિશાન કરતાં રાખીને, પાછી જોરથી હડસેલવું, અને પાછું ખેંચતી વેળા આંગળાંની ટીચડીઓ છાતી સુધી આવે ત્યાં સુધી પગ તરફ જોતી કરતી, પછી છાતી આગળથી એકદમ વાળીને માથા તરફ જોતી એકદમ પાડીને પોંચાતી કોર વતી પાછી કાપવું. મતલબ એ કે હલેસુ મારતી વેળા જેમ અને તેમ વધારે

પાણી હથેલીને નહે, અને પાછું ખેંચતી વેળા થોડી અડચણ આડે આવે.

### ૩ નીચલા દાખા હાથની હિલચાલ.

નીચલા હાથનાં આંગળાંઓ, જે તરફ આપણે જોઈએ છીએ તે તરફ નિશાન કરતાં રાખવાં. એટલે અંગુઠો ઉંચે જોતો અને પોંચાની કોર તળીયાં તરફ જોતી કરીને હાથ ફેરવવો. હાથ માથાની ઉંચે લંબાય એટલી હાલતમાં લંબાવી છાતી તરફ પાણી ખેંચતા જવું. છાતી આગળથી કોણી વાળવી નહીં, પણ હાથ સિધોજ ફકટ જાંગ સુધી લઈ જઈ થોડોકવાર સ્થિર હાલતમાં રાખવો. એ હાલતમાં આંગળાં પગ તરફ નિશાન કરશે. પછી ઝટ પાછો ખેંચવો. ખેંચતી વેળા છાતી આગળથી કોણી વાળીને પાછી અસલી હાલતમાં લઈ જવો. હલેસું મારતી વેળા હથેલીની પોહોળી બાજુથી પાણી હડશેલવું. આંગળાં, આપણી નજર જે તરફ પડે છે, તે તરફ જોતાં રાખવાં. પાછો હાથ ખેંચતી વેળા આંગળાંની ટીચકીઓ છાતી આગળ આવે ત્યાંસુધી પગ તરફ જોતી રાખવી અને ત્યાંથી એકદમ વાળીને પછી માથા તરફ જોતી કરીને અસલ સ્થિતિમાં લઈ જતાં પોંચાની કોરવડે પાણી કાપવું.

### તણે ભાગોની જોડાચલી હિલચાલોથી તરવું.

છાતી સુધીના પાણીમાં જઈ પહેલો ચાગો ઊંધું તરવાનો કરી, પગોતળિયાંમાંથી ઉંચકી એક બાજુએ વળી જઈ સ્થિતિમાં આવી તૈયાર થવું.



જેવાં ધુરંજી અંદર ખેંચી, પગો અવારનવાર હીલચાલ કરવા માંડે તેવેજ ઊપસો હાથ માથાની આગળ તૈયાર રાખે. પોંચાની સ્થિતિ પાવડાની માફક હમેશાં તરતી વેળા રાખવી. આંગળાં જોડેલાં, અને અંગુઠો, પહેલા આંગળાંનાં પહેલા સાંધાની બાજુની સાથે અથડેલો હમેશાં સમજવો.

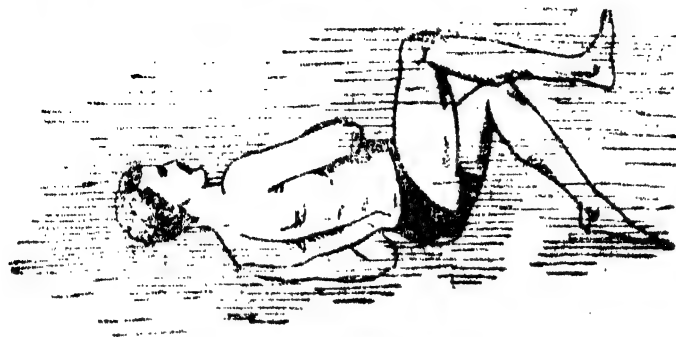
અને તો, ઉપલા હાથનું અને પગનું અવારનવાર-કામ લગભગ સાધેજ કરો. એટલે કે, જેવી લાગે જોરથી ચપરાકીથી મારી કે તરત ઉપલા હાથનું હલેસું જોડલા કઠણુ કરીને ફેરવવું.



(ચિત્ર ૩૪મું.)

જાંગ સાથે વળગેલો ઉપલે હાથ, તથા સીધા બેસેલા પગો, જે બધાનાં આંગળાં અંગુઠાનાં એકજ સીંચી લીટામાં પાછળ જોડેલાં સ્થિર હાલત થોડાવાર ભોગવે, (ચિત્ર ૩૪) તેટલાનાં તે પેલો બંદોનીચલો હાથ, તેઓની સ્થિર હાલત ટેકવી રાખી અને માંડે પોતાનાં ચાળા કરવાની તૈયારી કરતો જણાએ છે. તે ચાળા કરતો કરતો જાંગ આગળ આવી પહોંચે છે, તેટલાં તે ઊપસો હાથ તથા પગો પાછા પોતાની અનલ્લી સ્થિતિમાં તૈયાર ઉભેલાજ છે. તેઓ બીજે જાન્ટકો અડધો પુરો કરે છે, તેટલાં નીચલાં હાથ ખેંચાઈ ને અસલી સ્થિતિમાં પાછો ફરતાં, અડધે રસ્તે પેલાને સાંભે મળે છે. એમ બંને હાથો સામાસામી અવારનવાર મળ્યા કે

રે છે (ચિત્ર ૩૫) તેમજ બંધે પગો અવારનવાર મુલાકાત કરે છે.



ચિત્ર ૩૫

આવી રીતે એક વખત નીચે લો હાથ તો બીજી વખત ઉપર લો હાથ તથા અવારનવાર પગોનું હીલચાલ, લ-

ગભગ સાથે પોતાનું કામ અવારનવાર ખતમ કરે છે.

તરવાર ત્રીજાગનાં હોલકની માફક, એક બે, એક બે, એક દરેક જાટકાની સાથે બોલતો અથવા ગણતો તરશે, તો નિયમસર તરવાનું શિખશે. અને ટેવ પડ્યા પછી, નેને ગણવું પણ નહિં પડશે, અને પોતાની મેજે તાલમાંજ તરશે.

જો ઉપરોક્ત હાથ ફેરવતી વખતે, તે શરીર સાથેની સીધી લીટીમાંથી આડો અવજો જશે, તો પાણીમાં રરતો પણ આડો અવજોજ કપાશે.

પાણીમાં જીંચું નીચું થવાથી જોર તો વધ્ય જાય છેજ, જોથી આગળ જોઈક વધાય છે. પણ જે સીલ સીલાબંધ હીલચાલોથી મતીમાં અણદીઠ વધારો થાય છે, તે પણ બંધ પડે છે. તેથી જે દિશા તરફ લાતો કામ કરે છે, તે તરફ પુરંતું ધ્યન આપવું જોઈએ. જે પગવડે પાણી છલકાય તો જાણવું કે, પગો વધારે જાંચે છે. જે હાથવડે પાણી છલકાય તો જાણવું કે પગો વધારે નીચે છે. આમ તપાસવાથી, સપા-

દીની સેહેજ નીચે સમાંતર હાલતમાં, ફક્ત ચેહેરો તથા ખભા-  
ની ટીચકીઓ જ હવામાં દેખાતી રાખીને, તરવાને ફાવશે.

એક બાળુએ તરવાની બીજી રીતો મધે, બંને હાથો  
તથા પગોની અકેકી વખતે જોડાએલી હીલચાલ કરવાની ટે-  
વ પાડવી.

પછી બંને હાથો એકવાર, તો બંને પગો બીજીવાર,  
એમ અવારનવાર હીલચાલો કરવાની ટેવ પાડવી.

વળી કેટલાક બંને હાથોની હીલચાલ જોડાએલી કરે  
છે, પણ પગો છુટા અવારનવાર ફેરવે છે.

## પ્રકરણ ૧૦મું.

શરત રમતી વખતે શી તરેહથી તરવું.

એક બાળુએ તરવાનાં આટલા અમુલ્ય ફાયદાઓને લી-  
ધે, તેને ઘણા ખરા પ્રખ્યાત તરનારાઓ, હેરીગરની સુધારેલી  
રીત મુજબ શરત રમતી વખતે, કામે લગાડે છે. એક બાળુ  
યાકી કે બીજી, બીજી યાકી કે વળી પાછી પહેલી, એમ અ-  
વારનવાર ફેરવદલી થવાથી થાક શું છે, તે જણાતું નથી. છં-  
ગલાંડનો પ્રખ્યાત એક્સપેરિમેન્ટ મીઠો એકવીથ ત્રેક શરત  
એક બાળુએ તરવાથી જીત્યો હતો, અને હાલનો એમ્પીયન  
પણ તેનેજ પગલે ચાલે છે. વળી હાલ જેઓ પ્રખ્યાત તર-  
નારામાં ખપે છે, તેઓમાં પણ ફક્ત સેંકડે પાંચ જણ શરત  
રમતી વખતે, ઉંધું તરવાનું પસંદ કરે છે. વામીયાએ તરવાથી

થોડોકવાર સુધી ધણું જ જલદી આગળ વધાય છે ખરું, પણ તે તેટલો જ વાર. પછી એકદમ થાક ચઢી આવે છે. એકદમ તરનારાઓ તે પસંદ કરે છે. પણ લાંબી શરત રમવામાં એ તદ્દન નકામી છે. ચતુ તરવામાં, એક બાજુએ તરવાનાં કરતાં પણ વધારે જડપથી અને વળી થાક લાગવા વગર આગળ વધાય છે, પણ તેમાં જે દિશા તરફ કુચ કરીએ છીએ, તે દેખાતી નહિં હોવાથી, આડું અવરં જવાનો સંભવ રહે છે. તેમાં પાણીનો જથ્થો એક બાજુના કરતાં પણ વધારે ઘેરાતો હોવાથી, શરત રમતી વખતે એકસ બાજુની જગ્યામાં સર્વેથી શ્રેષ્ઠ દરજ્જે ભોગવી શકે.

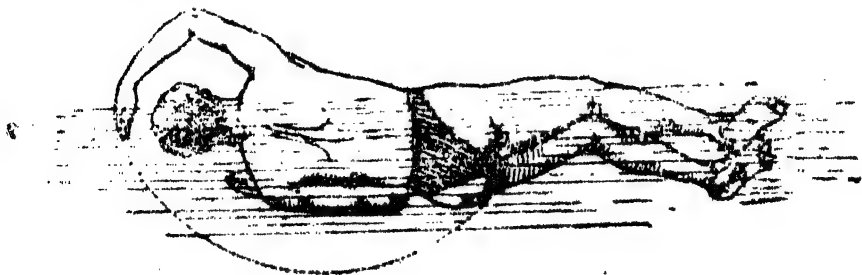
ફલાણી એકસ રીત શરત રમતી વખતે કામે લગાડવી, એવો દરેક શખસને માટે નીયમ બંધાય શકાય નહિં. કેમકે તે દરેકનાં કદ ઉપર, તેની જાતી શક્તિ ઉપર, અને તેણે લોચાઓને જેવી રીતે વલણ આપી હોય તેની ઉપર આધાર રાખે છે.

શરત રમતાં કેટલાકો ઊંધું તરીને, ખનામ લગ્ન મચેલાનાં દાખવા છે. કેટલાકો એક બાજુએ તરીને ફતેહ પામ્યા છે, અને બાજુના અંતરની શરતમાં ચતુ તરીને પાર ઉતર્યા છે. એક લાંબા હારનો પુરુષ, એક બાજુએ તરીને, એક ટુંડી મંજલ કાપે, તે એક ટુકડાથી તેટલું જ જોર ખરચીને તેવી જ રીતે કપાય નહિં, પણ ઊંધું તરીને કદાચ ફાવે. એક જોરાવર આદમી ઊંધું તરીને, એક લાંબી મંજલ કાપે, તે આજા જોરવાળાથી તેવી જ રીતે કાપતાં અને નહિં, પણ ચતુ તરીને અથવા એક બાજુએ તરીને કદાચ ફાવે.

યાદ રાખવું કે, Slow, but sure, wins the race. શરૂઆતમાં જ હોડાહોડી કરશો તો, આખર થોકરાશો. તેથી ધીમેથી શરૂ કરી, આસ્તે આસ્તે વધારે બીકત થતું જવું. એકેકની હીલચાલોમાં અડચણ નહિં થાય તેમ એકેકથી દુર રહીને તરવું.

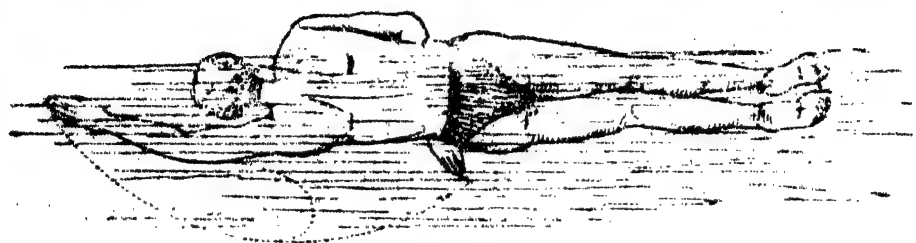
આગલ જણાવેલી એક બાબત એ તરવાની રીતો સુધારીને તેને શરત રમતી વખતે કામે લગાડવાનું માન પેલા હેરી-ગર નામના ચાલાક, પુષ્કળ જીવ શક્તીવાલા, લંગોટીઆને જ ત્રોટે છે કે જેની પાણીની થંડી અસર ખમવાની શક્તી એટલી બધી જણાઈ છે કે મગર અકરાઈ જાય.

શરત રમતાં જે પેહેલો જુદો પકડે તે સરસ કહેવાય, એટલે તેમાં જડપથી અને ચપલાસીથી હીલચાલ કરવાની ધણી જરૂર છે. એમ કરવાને માટે બંધે પગોની હીલચાલ તથા ઉપલા હાથની હીલચાલ એકઠીજ વખતે સાથેજ કરવી જરૂરની છે; જ્યારે નીચલો હાથ અગાઉનીજ માફક પોતાનું કામ કર્યો જશે. જેવા પગો જાતકે મારવા થકી આગલ ખેંચી તૈયાર રાખવામાં આવે, તેજ વખતે ઉપલો હાથ, કાણી વાળીને હવામાંથી ખેંચી, માથાંની ઉપર પુરતી હાલતમાં થમકાથી વાલેલો, પોહોચો પાવડાની માફક કઠણ કરી, તૈયાર રાખવામાં આવે છે. (ચિત્ર ૩૬).



ચિત્ર ૩૬મું.

હવે પગોનો તથા ઉપલા હાથનો જાતકો, એકઠીજ વખતે સરસર દેતો કે જોરથી ચખરાડીથી મારો, એવી રીતે કે તેઓનાં દબાણથી પાણી, નીચે દબાતુ દબાતુ, પછવાડે હડસેલાએ; અને ઉપલો હાથ જાંગને અથડે. પાણી, નીચે દબાવાથી શરીર સપાટી ઉપર ટેકવાઈ રહેશે, અને પછવાડે હડસેલાવાથી આગળ ખુબ દોડશે. (ચિત્ર ૩૭) ત્યાર પછી કાણી વાલીને



ચિત્ર ૩૭

હાથ પાછો હવામાંથી ઉપર ખેંચવો અને બીજા જાતકાને માટે તૈયાર કરવો. આમ તૈયારી કરતી વખતે, પેલો બંદો નીચલો હાથ જે ખરેખર થઈ રહેલો છે, તે પોતાતું કામ મુંગો મુંગો કરશે.

જેવા ઉપલો હાથ તથા પગો જાતકો મારે, અને નીચલો હાથ અંદર ખેંચાએ ત્યારે 'એક' કરીને બોલવું; અને જ્યારે નીચલો હાથ જાતકો મારે અને ઉપલો હાથ તથા પગો જીપર ખેંચાએ ત્યારે 'બે' કરીને બોલવું. એમ અવારનવાર એક બે, એક બે, બોલતાં બોલતાં ઘડીઆળનાં લોલકની માફક તાલમાં રહી તરવું.

ખરું જોતાં, શરત રમતી વખતે, હાથોને જોટલું વધારે મહેન-  
તનું કામ કરવું પડે છે, તેટલું પગોને નથી પડતું. જો કે પગોનું કામ  
હાથોનાં કામ કરતાં વધારે અગત્યનું છે. તેનું કારણ એ કે,-

આખા દિવસમાં, કોઈને પણ, કંઈ પણ કસરત કરવી  
પડતી હશે તો તે પગની છે. તે ગમે તેવો નવરો હશે, તો-  
પણ દિવસમાં એક બે વાર પણ માલ ઉપર ચઢ ઉતર કરવું  
પડતું હશે. એક ઓરડામાંથી બીજા ઓરડામાં ચાલીને જવું  
પડતું હશે. કદાચ ગાડીમાં ચઢવું ઉતરવું પડતું હશે થોડાક  
પણ પગલા ચાલીને, હાડીસમાં નહિં તો, લવંગની વખારમાં  
પણ જવું પડતું હશે, વગેરે વગેરે કંઈ પણ કામ કરતી વેળા  
પગનું પહેલું કામ પડવાનું, અને તેમ કરવામાં પગોને આ-  
ખા શરીરનો બોજો ઊંચકવો પડવાનો. આવી રીતે હમેશાં પ-  
ગોનો ખપ પડતો હોવાથી, તેઓ સખત થતા જાય છે, જ્યારે  
હાથોને કદાચ જ એટલી બધી મહેનત કરવી પડે છે. તેઓ તો  
અમથા બાજુએ લટકી રહે છે, ખુરશીનાં દાથાપર અથવા ટે-  
બલ ઉપર આશાચશ ભોગવે છે. કામ મધે તેઓનું કામ એક  
ઓપડીનાં પાનાં ઉઘલાવવામાં અથવા કલમ ઘડવામાં હોય છે,  
તથા તેઓને કાંઈ પણ તરેહની સખત મહેનત કરવાની થોડી  
જ ટેવ પડે છે; અને જ્યારે કોઈ વેળા શરત રમવાનાં જોવા  
સખત મહેનત એકાએક કરવી પડે છે, ત્યારે તેઓ જલદી થાકી  
જાય છે. લોચાઓ મરજીને તાબે થવાને અશક્ત થાય છે, અને  
થોડા કલાકમાં ગોટલા એટલા સખત સજનડ થઈ આવે છે  
કે, હાથો ખીલકુલ વપરાઈ શકતા નથી, અને તેમાં આંકરા

આવે છે. માટે હાથોને પણ હમેશાં કસેલાજ રાખવા. જો તરવાનો મહાવરો કોઇ પણ કારણને લીધે છોડી દીધો હોય, તો શરત રમવાની અગાઉ મહિનો એક દહાડો સુધી તે મહાવરો પાછો પાડવો જોઇએ. તે મહાવરો પણ એવી રીતે પાડવો કે, એક મીનીટમાં અઢારથી ઓગણીસ વખત પાણીમાં હાથનાં જાટકા મરાય. જો શરતમાં ઘણુંજ થોડું છેટું પસાર કરવું હોય, જેવું કે, સો સવાસો વાર જેટલું તો, મીનીટમાં ઓગણીસથી પણ વધારે જાટકા મારવાની ટેવ પાડવી. પણ જો એકું જે માઇલનું છેટું તરવાની શરત હોય તો, જિપર મુજબ અઢારથી વીસ સુધી જાટકા એક મીનીટમાં પુરા કરવાની આદત પાડવી.

સાધારણ, રોજની કસરત કરતી વખતે, દર ચાર સેકન્ડે એક જાટકો મારવો. અને એજ નિયમો પ્રમાણે તાલ લેતાં લેતાં તરવાની ટેવ પાડવી અવશ્યની છે.

આપણા હરીફને શરૂઆતમાં આગળ વધી જતો જોઈને, આપણી ગળ જિપરાંત ઊતાગળ કદી કરવી નહિ.

એક બાજુએ તરવાનો મહાવરો પાડ્યાથી, શરત રમતાં ધણોવાર ટકી રહેવાય છે. જલદી થાક લાગતી નથી. અવારનવાર થાકેલો હાથ આશાગ્રેષ લઇ શકે છે. હરીફનાં હિલચાલ તપાસી શકાય છે. જે દિશાએ કુચ કરીએ તે જોવાઇ શકાય છે. ખીછાના ઉપર સુતા હોય, તેમ જીવને રાહત મળે છે. માટે દરેક જણે ખતતાં સુધી શરૂઆતથીજ એક બાજુ જિપર તરવાના ઉપર વધારે લક્ષ આપવું જરૂરનું છે. જેથી તેનાં લોચાઓથી વલણે તેવીજ થશે.



## પ્રકરણ ૧૧મું.

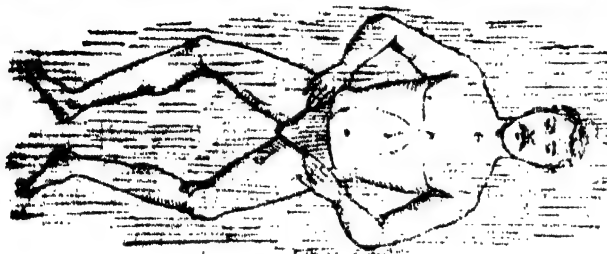
ચતુ તરવા વિષે.

આ પ્રકરણ વાંચવાની અગાઉ ફરીથી પ્રકરણ ૩મું વાંચી જવાની ભલામણ કરીએ છીએ.

ઊભી ત્રાજુડીની માફક અદ્ય વાળીને, પગ અકેકમાં ભેરવીને, કશી પણ હીલચાલ કરવા વગર, મીઠાં પાણી કરતાં ખારાં પાણીમાં વધારે સેહલાઈથી, ગમે એટલોવાર રહી શકાશે, એમ જાણ્યું. આમ હાથ પગ ખાંધીને કરવાથી, જોનારાને અચંબો લાગે છે. આમ તુંબાંની માફક, પાણીનાં વોહની સાથે તણાવામાં જેટલી મજા છે, તેટલી બીજે કેટે નથી. એજ પ્રમાણે આડી ત્રાજુડીની માફક સુષ્પ રહી, મોજનો ફાંટો જેમ ડોલાવે તેમ ઉપર નીચે ડોલવામાં જેટલી જીવને શાંતી છે, તેવી બીજે કેટે નથી. ઘણું તરવાથી દમ ઘણો ભરાઈ આવ્યો હોય, ત્યારે આવી હાલતમાં રહેવાથી, જેનીને દમ મરાઈ શકાય છે, તથા ગોટલાં ભરાઈ આવ્યાં હોય તો, ચાંપીને કોટી કરતા હોય તેમ અદ્ય વાળીને, અથવા પલાંડી બીડીને ચાક ઊતારી શકાય છે. ત્યારે ચતુ તરવાનું શીખવાની અગાજી, આવી હાલતમાં રહેવાનો, પાણી ઉપર પુરતો વિશ્વાસ આવવો જોઈએ. એ વિશ્વાસ રાખવાનું શીખવાનો વખત, બ્યારે સધળું પાણી સ્થિર શાંત હોય છે, ત્યારે છે. કેમકે શરૂઆતમાં જરા પણ પાણી ઉછળીને મોઢાં ઉપર ફરી વળશે, જેથી તમે

નિરાશ થઇ પાછા હઠશો. તે જગ્યાએ ખીજા કોઇએ પણ તરીને પાણી હલાવ હલાવ પણ કરતા હોવા જોઇએ નહિં.

પેહલા હાથો પગો પહોળા કરી, બદન સીધું રાખી, સહેજ હીલચાલથી સ્થિતિમાં આવવું. પછી જેમ જેમ માથું ખાછળ ફેંકતા જઇએ તેમ તેમ, પેહલાં હાથો કમર ઉપર તેક-



ચિત્ર ૩૮.

વી, પછી પગો ઉપર તરવાનાની માફક સ્થિતિમાં રાખવા. જેથી આસમાન તરફ મહોડું થઈ ખોદા યાદ આવે. પછી હાથો

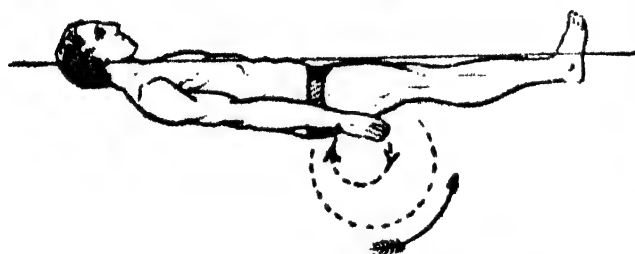
જાંચા કરી પગે જીછાજો મારી ચતી હાલતમાં સમતોલ રહેવું. જરૂર પડવે હાથ પગનો ચાજો કરવો. આ હાલતમાં તરવાર પોતાનાં ખીજાના ઉપર સુતેલો હોય, તેમ તેને આશાએ મળે છે.

ન્યારે હીલચાલ વગર એવી હાલતમાં રહેવાય, ત્યારે હીલચાલ કરીને, આગળ વધવાનું ધણું સહેલું થઈ પડશે. આકર આવી હોય, ત્યારે ચતી હાલતજ ધણી ખરી બચાવે છે. કારણ પણ શખસ અચાનક રીતે પાણીમાં પડ્યો હોય તો ચતી હાલતજ તેને બચાવે છે. ચતુ તરવામાં ગરદનનાં લોચાએ ધીલા કરી માથાંને છુટથી પાછળ માંખવું, એજ મુળ મતલબ છે. પણ તે કારણથી આપણે જે દિશા તરફ જઇએ છીએ, તે જોવાઈ શકાતી નથી. તથા પાણી નસકોરાંમાં સેહલાઈથી

ગતરી પડે છે. જે કોઈ ખોટમાં બેઠો એટલે દીસા ખતલાવ્યા કરે, અને પાણી સ્થિર હોય, મોળા ધણા ઉછળતા નહિં હોય, તો જે રીત ચતુ તરવાની હમણાં દેખાડીએ છીએ, તેની ખરોખરી ખીજ કોઈ પણ રીત કરી શકાશે, એમ ધારવામાં આવતું નથી. કેમકે એમાં પાણીનો ધણો વિરતાર ખંને હાથે વચ્ચે ધેરાઈ, હડસેલો વધારે સારી રીતે મરાઈ શકાય છે, જેમ એક બાજુએ કરવામાં પણ ફાવતું નથી.

ચતુ તરવાની હીલ ચાલો વીગતવાર શીખવાની આગમ-ચ તે વિષેનું થોડુંક ઉપર ટપેકનું જ્ઞાન જરૂરનું છે.

શીખનારે પાછો પેલો દોરડાંનો છેડો, હિંમત આવવાને માટે, નજદીકજ રાખવો, કે જરૂર પડવે મદદ મળે. આડી ત્રાજુડી સમતોલ રાખતાં પકડું આવડ્યા પછી, દોરડું છાડી દમ



ધીમે ધીમે ફક્ત હાથોવતી બચેકા રીઆં મારવાં; આંગળા મન-ખુત સાથે જો-

(ચિત્ર ૩૯)

ડેલાંજ રાખીને,

પગો તરફ પાણી હડસેલવું. હાથો સપાટી નીચે ફેર-લાજ રાખવા તેમજ માથાનો પાછલો ભાગ સપાટી નીચે ફુપાડેલોજ રાખવો. (ચિત્ર ૩૯) કેટલાક સખસોને આવા હાથે, ચતુ તરવાનાં ચાળા કરતી વખતે વારંધડીએ ડોકું ઉંચકીને આગળ વધાયું છે કે નહિ, અથવા કંઈ દિશા તરફ વધાય છે, તે જોવા માટે લાલચ થાય છે, પણ પાણીમાંથી ગંચકતી

વેળા તેનો ભાર વધીને શરીરપર પડે છે, જેથી ઉલટું સપાટી નીચે એક ગોટું ખાવું પડે છે.

જ્યારે ધીમે ધીમે હાથનાં ખચેકારીઆથી માથા તરફથી આગળ સારી પેઠે વધી શકાય, ત્યાર પછી હાથો ઉલટા ફેરવી ને, માથા તરફ પાછી હડસેલવું. જેથી પગ તરફથી આગળ



(ચિત્ર ૪૦)

વધી શકાશે, અને ત્યારે જે દિશા તરફ કુચ કરીએ તે જોધ પણ શકાશે. (ચિત્ર ૪૦)

હવે ફક્ત હાથો વડે જડપથી આગળ વધાવું નથી. તેથી છુટથી પાટલી પહેાળી અને કઠણુ કરી પગો વડે લાતો મારવી, અને પગો પાછા સાથે જોડી રેવા. આ હાથ પગની હીલ ચાલો ઘણી સહેલી છે, પણ તે વીગતવારે દરશાવીશું. ચતુ તરવાની જુદી જુદી રીતો છે, તેમાં જે અગત્યની છે તેનું વર્ણન કરીએ.

એની હીલચાલોને ત્રણ ભાગમાં વહેચીશું.

- ૧ અન્ને હાથોની જોડાએલી હીલચાલ.
- ૨ અન્ને પગોની જોડાયેલી હીલચાલ.
- ૩ અન્ને હાથો તથા પગોની હીલચાલથી તરવું.

## બંને હાથોની જોડાએલી હીલચાલો.

૧ એમાં હાથો તથા પગો અવારનવાર કામ કરવાને બ-  
દલે. સાથેજ અકેડીજ વખતે હલેલાં મારે છે. જેથી શરીરને  
ધણેજ જોરથી હડસેલો પડે છે. તેથી તે વધારેવાર સ્થિર હા-  
લતમાં આગળ વધી શકે છે. તેટલાંમાં હાથો ખીજા જાટકાને  
માટે ઉપર ખેંચતી વેળા જડપથી, એક નાનો જાટકો છાતી  
આગળથી મારી લે છે; અને પાછા તરત ઉપર છેક  
લગી ખેંચાઈ, ખીજો જોરથી જાટકો મારવાને તૈયાર  
થાય છે. આથી દરેક હાથ અને કોસણીઆં વચ્ચે ઘે-  
રાએલા પાણીનાં ત્રીકોણ ભાગ સાથે તેઓ અથડાવાથી પણ ઘણી  
ગતી મેલે છે. બંધી વેળા હાથો પાણીમાંજ ફરે છે. ખેંચતી વેળા પણ  
ખીલકુલ હવામાં કાઢવા નહિ. એ આ રીતે તરવાની ખુબી છે.  
ખેંચતી વેળા હાથો, હવામાં કાઢવાને બદલે નાનો જાટકો મારી  
તાલમાં રહેવાય છે. હાથો ઉપર ખેંચતી વેળા હવામાંથી  
ખેંચવાથી, નાનો જાટકો મારવાનું કાવતું નથી. ૨  
હવામાં હાથોનું વજન શરીરને વધારે ભારે લાગે છે.  
જાંધુ તરવામાં હાથોની જેવી સ્થિતિ હતી, તેવી ચતુ-  
તરવ માં રહેશે નહિ, પણ પુરુષ ખેંચાઈલી હાલતથી તે તેઓ  
જાંગને અથડે ત્યાં સુધી, ખમાંને મધ્ય મિદુ કરીને, હાથો  
એક જોળ કુડાળામાં ફરશે આંગળા, અંગુઠા, હથેળી,  
ગોટલા વગેરે, પહેલાં કહેલી રીત મુજબ રાખવાં.  
હાથો પાછા ખેંચતી વેળા અડધા રસ્તા સુધી, આંગળાં  
પગ તરફજ નીશાન કરતાં રાખવાં, પછી છાતી આગળ આવે  
કે, તરતજ કાંડુંવાળીને, એક નાનો જાટકો જોરથી મારીને, ૫

છી આંગળાં માંમાં તરફ નીશાન કરતાં ઉઘે પુણું ખેંચાયેલી હાલ-  
તમાં લઈ જઈ, ખીજા જાટકાને માટે તૈયાર થવું. (ચિત્ર પ. ૬, બ.)

૨ બન્ને પગોની જોડાયેલી હીલચાલો. હુંધુ તરવામાં,  
જેવી પગોની સ્થિતિ હતી, તેવીજ ચતુ તરવામાં રહેશે, પણ  
તે ચતી હાલતમાં અને તેઓની હીલચાલો પણ તેવીજ થશે, એટલે  
એ વિષે વધુ જોલવાની જરૂર નથી. પણ પગો પાછાં ખેંચતી  
વેળા અડધા રસ્તા સુધી, પાટલી, પગ સાથે એક સીધી લી-  
ટીમાંજ ખેંચાયેલી રાખવી; અને પછી તરતજ અંદર ખેંચી,  
એક નાનો જાટકો ઝડપથી મારીને, પાછી તરતજ અંદર ખે-  
ચી, સંપૂર્ણ ખેંચાયેલી હાલતમાં ગુઠણ પેટમાં ધુસારવાં; અને  
ખીજા મોટા જાટકાને માટે તૈયાર થવું.

આ નાના જાટકાઓ અડધે રસ્તેથી મારવાથી, જોર તે-  
રહુંજ વાપરવા છતાં ગતીમાં અણદીઠ વધારો થાય છે. એ  
એમાં ખુબી છે. વલી પગો વચ્ચે ઘેરાએલા ત્રીકાણથી ગતી મ-  
લે છે તે તો જુદી. (ચિત્ર પ. ૬, બ.)

૩ બન્ને હાથો તથા પગો જોડાયેલી હીલચાલોથી  
તરવું.

કિનારેથી દોડતા દોડતા, અંદર ઉંધાવળી, હુંધુ તરવામાં  
જેવો એક ચાલો કરી, પગો તળીયામાંથી ઉંચકી, બાજુ ઉપરવલી  
જઈ, ચતુ સુધ જઈ, કમ્મર ઉપર હાથ ટેકવી, ચિત્ર (૩૮) પ્રમા-  
ણેની સ્થિતિમાં આવી તૈયાર થવું. જેવાં બન્ને ગુઠણો અંદર  
એચવામાં આવે, તેમાંજ બન્ને હાથો માથાંની ઊપર ખેં-  
ચી લંબાય એટલા લંબાવવા. હવે હાથોનું અને પગોનું કામ  
એકી વખતે સાથેજ કરો; એટલે જેવી, લાતો જોરથી માર-

વામાં આવે, તેવાજહાથેનાગોટલાં કઠણ કરી કુંડાળામાં ફેન-  
વવાં, જ્યાં સુધી તેઓ જાંગને પહોંચે. આમ એવડાં જોરથી  
હલેસાં મારવાથી શરીર બહુ જોરથી દોડશે. તેને મલેલીમતી  
પુરી થાય નહિ, તેટલાં પગો અને હાથો પાછા અંદર ખેંચ-  
તા જવું; અને અડધે રસ્તે બંને આવે કે, જરા ઝોકો લઇને,  
પાછા નાના જાટકા મારી, પોતાની અસલની ખેંચાયલી સ્થિતિ-  
માં લઇ જવા, અને બીજા મોટા જાટકાને માટે તૈયાર થવું.  
દરેક મોટો જાટકો મારતી વખતે 'એક' કરીને ખોલવું. અને  
નાનો જાટકો મારી, ઝોકો લેતી વખતે 'બે' કરીને ખોલવું.  
એમ એક, બે, એક બે, કરીને તાલ લેતાં લેતાં તરવું.

હાથો પગોનાં નાના જાટકાનો ખ્યાલ (ચિત્ર બ.) ઊપ-  
રથી આવશે.

પણ જ્યારે ચતુર્થ તરંગમાં આટલું સુખ અને  
સગવડ છે, ત્યારે આંખ અને કાનજ કામ કરતા નથી, જેમ  
કેયે એમ, તો કેયે તેમ, બધેજ એમ કેમ હોય ? તોપણ, આં-  
ખ કામ કરી શકે, તેવી રીતે તરવાનું સુતા સુતા ફરી શીખ-  
વીએ. પણ તે અકેકું અમીરી પગલું ભરીને, ફરવામાંજ કામ  
આવશે. સરત બરત રમાશે નહિ તોપણ પાણી તો નસકેરાં-  
માં ઉતરી પડવાનુંજ.

ફક્ત હાથેજ તરવું, અને પગો તરફ અગળ ધસવું, કે  
જેથી જે દિશા તરફ આપણે કુચ કરીએ, તેતરફ નજર  
પડી શકે:—

ચતા સુધને, પહેલાં કહ્યું તેમ માથું પાણીમાં રાખે,  
અને હાથો કુલાં આગળ લટકતાં રાખે. પછી આગળાં તથા  
અંશુદા જોડી, હથેળીમાં ખાડો કરી, ગોટલા કઠણ કરી, પાણી-  
ને નીચે દબાવી, કાંડામાંથી પહોંચુ વાલી, છાતી તરફ પાણી

એચો. એમ નાનાં કુડાળામાં ફેરવી, પહોંચો પાછો પાણીમાં દ-  
બાવો. એવી રીતે નાનાં નાનાં કુડાળાં કરી, આપણી છાતી  
તરફ પાણી ખેંચવાથી, પગો આગળ ધસતા માલમ પડશે. જે  
વિષે શરૂઆતમાંજ આપણે જ્ઞાન મેળવ્યું હતું.

એથી ઉલટી રીતે જવું હોય તો, નાના કુડાળાનાં બટ-  
કા ઉલટી રીતે કરવા; એટલે પાણી પગ તરફ હંડસેલવું. એ  
જરા અઘરું કામ છે. એક વખત પાણી હંડસેલ્યા પછી, જરા  
જોડો લઈ ખીજવાર પાણી હંડસેલવું એમ દરેક ચાળા નાના  
કુડાળાનાં બનશે.

આમ પાણી, આગળ અથવા પાછળ, હંડસેલવાને બદલે,  
પહોંચો, ઉપર નીચે ત્યાંનો ત્યાંજ, સંતાડી ફેંચ્યા કરીએ તો,  
સ્થિર હાલતમાં પાણીની સપાટી ઉપર, આખું શરીર દેખાય  
તેમ, તરતું ગમે એટલો વાર રહી શકાશે. સંતાડેલા હાથ ત્રિષે  
જોનારને શક જાય, તેથી ઘણે ઘણે વારે હાથો જોણે કરી હી-  
લચાલ કરતા નહિ હોય તેમ હવામાં દેખાતા સપાટીની નબળી-  
ક લટકતા રાખવા, અને પાછા જટ પાણીમાં ખેંચી લમ, કુલાં-  
ની છેક નીચે, પહેલાંની માફક નાના નાનાં કુડાળાં, ઉપર નીચે  
કર્ચાજ કરવા; એથી જોનારને અચ્ચો લાગશે. કુડાળાં અવાર-  
નવાર કરવાં.

ચતુ તરવાની જે રીત ઉપર શીખારી છે. તેમાં  
હાથો ખેંચતી વેળા, પાણીમાંથીજ ખેંચવા કહ્યું છે હવે તેજ  
માફક હવામાંથી ખેંચીને, તરવાથી પણ સારું આગળ વધાય  
છે; પણ વારંવાર પાણી છલાકાયાથી, સીલ સીલાખધ ગતીથી,  
આગળ વધવામાં, જે અણુદીઠ વધારો થાય છે, તેનો અટ-  
કાવ થાય છે. ખીજું, હવામાંથી ખેંચતી વેળા મીઠા પાણીમાં



ડોકું નીચે જવા કરે છે.

ઉપલી રીતમાં, હાથો પગોને એકીવાર કામ કરવા કહ્યું છે. હવે એજ માફક, અવાર નવાર પહેલા હાથો ફરે, પછી પગો, એમ તરવાથી પણ સાફ આગળ વધાય છે. પણ પાછા ખેંચતી વેળા ગમે તો, હવામાંથી ખેંચો કે, ગમે તો પાણીમાંથી ખેંચો, પણ તેમાં નાનાં હલેસા મારવાનું બરાબર કાવતું નથી.

હવે તમે જુદી જુદી હીકમતોથી તરવાનું શિખ્યા, એ દલે પછી ગમે તો, અદબવાળીને પગે તરો, કે પલાંડીવાળીને હાથે તરો, એમાં તમને નવાઈ લાગશે નહિ. ગમે તો તરતાં તરતાં ચોપડી વાંચો, ગમે તો ખાવાનું લઈ શકો, ચાહે પીઈ શકો, ચાહો તે કરી શકો.

## પ્રકરણ ૧૨ મું

વામીઆએ તરવું.

એક બાજુએ કોર વાળીને તો તમને તરતાં આવડ્યું. હવે ત્યારે તેજ રીતને, અવાર નવાર જુદી જુદી બાજુએ, એક પછી એક કામે લગાડીએ, ત્યારે વામીઆએ તરેલું કહેવાય. એમાં શરીરની સ્થિતી, ઉંધુ તરવાનાં જેવી રહે છે. એનો શરૂઆતનો આછો ખ્યાલ લેવાને માટે, પહેલાં ડાબી બાજુએ તરી, એક ચાળો પુરો કરો. પછી તરતજ જમણી બાજુએ ફરી જઈ, તેનો એક ચાળો પુરો કરો. વળી પાછા ડાબીએ, પછી પાછા જ-

મણીએ, એમ અવાર નવાર અકેડીજ હીતચાલ કર્યા કરે. વા-  
મીઆએ તરતી વખતે દરેક હાથ, તેથી ઉલટા પગ સાથે કામ  
કરેછે. (ચીત્ર ૪૦ ક). જમણો હાથ, જાટકાને માટે હુવામાંથી ખેં-



ચીત્ર ૪૦ ક.

તેવાજ ડાબો હાથ અને જમણો પગ, ઉપર ખેંચાતી  
હાલતમાં હોય છે. એમ અવાર નવાર થયા ક-  
રે છે. શરીર તો ઘણું ખરું ઉધુંજ રહેછે, પણ ડોકું, જે બા-  
જુનો હાથ ફરે છે, તેથી ઉલટી બાજુ ઉપર નગર કરતું ઢળે  
છે. વળી ફેટલાકો, એકજ બાજુનાં હાથ પગનાં, એકી  
વખતે મારેલા જાટકા એકવાર, તો બીજી બાજુનાં હાથ  
પગનાં એકીવખતે મારેલા જાટકા બીજીવાર, એમ અવાર  
નવાર બંને બાજુપર ઢળે છે. વામીઆએ તરવાની રીત  
ઘણી એસી લાગે છે, તે વતરોગે જલદી થાકી જવાનાં કામ-  
માં આવે છે, તથા એકજ લઢણથી લોચાઓ થાકી ગયા હો-  
ય, તેને બીજી લઢણ આપી થાક ઉતારવાના કામમાં પણ

ચી તૈયાર ક-  
રામાં આવે  
છે, તેવાજ  
ડાબો પગ.  
પેટમાં ખેંચી  
જાટકાને માટે  
તૈયાર ગાંધવા-  
માં આવે છે.  
જેવા તેઓ  
જાટકા મારતી

હાલતમાં છે

આવે છે. એથી પાણી ઘણું છલકાય છે. એથી થોડોજ વાર જલદીથી આગળ વધાય છે. જે દિવસે, કંઈ અગતનાં કામને લીધે, નદી કિનારે રોજનું બચકોરીકું મારવા જરા અવાર જવાયું હોય, ત્યારે જલદીથી વામીઆએ તરી, એક એવાર પાર જઈ આવ્યા કે અંધારું થયું, એટલે જાણે રોજીદી કસ રતની માફકજ તર્યા હોય તેમ જલદી ચાક લાગી જણાય છે. પણ તે જરા હથેલીમાં ભરત કરવા જેવું થાય છે.

જોકે એમાં વપરાતી હીલચાલો ઘણી ખુશનુંમાં લાગે છે, નોપણ એ રીત કંઈ વધારે કોપયોગની નથી. હાથ થમકાથી વાળીને આગળ ફેંકવો, અને તેજ વખતે ડાઘા તેવીજ કોમ-ગતાથી તેની ઉપર વાળવી, એમ અવાર નવાર કરીથી દોલમ ઘણી ગીલો છુટે છે, અને વળી થોડાંક પગલાં ઘણાંજ જડપથી આગળ વધાઈ જવાય છે, પણ પછી ખસ પછી હટ્ટે ગયું ગાડું

એક વખતે એક શરત રમતાં, એક તરનાર, વાળીઆએ તરીને, ખીજા બધાઓની આગળઘણે વધી ગયો; અને તેટલું જ છેડું જે તરવાનું હતે તેા છનામ પણ તેજ છતી જતે ખરો. પણ હજી તેા શરતનું અડધું છેડું તર્યો નહિ, એટલામાં હાથો લસર પસર થવા લાગ્યા, અને થાકી ગયેલા હોવાને લીધે, એક છાકટાની માફક, એમ તેમ આડોલીરો બચકોરીઆં મારવા લાગ્યો. તેટલાંમાંતો તેના ખીજા હરીફાએ તેને પકડી પાડ્યો; અને નીચમસર સફાઈથી છેવટ સુધી તરીને તેને ત્યાંનો ત્યાંજ ફાંફાં મારતો રહેવા દીધે, શરત જીતી ગયા, અને પેલો તેા બિચારો આખરે શરતનું છેડું પણ પુર કરી શક્યો નહિ.

## પ્રકરણ ૧૩ મું

પાણીમાં દાવપેચો તથા રમત ગમતો.

જે આદમીઓ તરવાનાને હલકો પેશો સમજે છે, તેઓ એ હુન્નર શીખી રહીને, આવી રમતો જે રમે, તો તેઓનાં મોંઢામાંથી પણ તરત ‘ઉતમ અમીરી હુન્નર’ એવા શબ્દો બોલાયા વગર રહે નહિ, એમ હમે ખાતરીથી કહીએ છીએ.

(૧) પકડવા દાવ—એ રમત જે જળુથી રમાય છે જે દાવઆપે છે, તે કોઈપણ આગળ કહેલી હીકમતથી આગળ તરી જાય છે, તેને જે દાવ લેએ છે તે, કોઈપણ આગળ કહેલી હીકમતથી પકડી પાડે છે. નહિ પકડાવાની તાલ એકે, જેવો પેલો પકડી પાડવાની તૈયારીમાં આવે કે, જટ હુબકી મારી ખીજ જુદીજ દીશાએ ફૂટી નીકળવું, અથવા આડું તીરં તરવું, જેમ પુઠે પુઠ ફરવામાં, પેલાની ગતીમાં ઘણી ખલલ પડશે.

જેટલી તરવાની રીતો શીખ્યા હોયએ, તેટલી બધી ઊપયોગમાં લાવવા થકી આ રમત છે.

“ નાસોગોસો ” પણ ઊપલીજ માફક પણ હુબકી મારીનેજ રમાય છે.

(૨) કુતરાંની માફક તરવું—આ દાવથી જોકે જડપથી આગળ વધાવું નથી, તોપણ થાક ઊતારવાનાં કામમાં ઉપયોગી છે. વળી તરતાં તરતાં કોઈ અજાણી જગ્યાએ આવી પહોંચ્યા

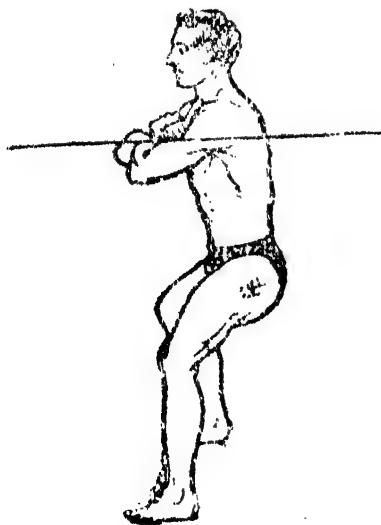
હોઈએ, કે જ્યાં, પાણીમાં સપાટીની થોડેક નીચે છુપાયેલાં, જી-  
ણી કાંટીનાં જાખરાં ઉગેલાં હોય તો, ત્યાં કુતરાંની માફક તર-  
વું. તે એમ કે, જેમ ચતુ સંધને, કુંલા આગળ નાહના કુંડા-  
નાએથી આગળ પાછળ હઠ્યા હતા, તેમ ઉધુંજ પડીને, જા-  
તી આગળ અવાર નવાર કુંડાળા, આગળ વધવાનાં જેવાં હા-  
થો વડે, કુતરું તરે છે તે માફક કરી, ઉધુંજ તરવું. અને પગોને  
તો પેલી કાંટી ઉપરથી, અલગા અવાર નવાર ધસતાજ ખેંચ-  
વા. જમણો હાથ અને જમણો પગ, નરમ માખણ જેવાજ કરી  
સાથે ફેરવવા. જે દેડકાંની માફક તરી, લાતનો જાટકો મારવા  
જશે તો જાખસ, પગમા વધારે વધારે વીટલાતું જશે. અને  
તેમાંથી છુટવાનાં જેમ વધારે આવતીઆં મારશે, તેમ તે વધા-  
રે મજબુત વીટલાશે. માટે જેમ એક કુતરું, પોતાનાં  
શીકાર ઉપર ટાંકી ટાંકીને, પગો વાલીને, તરાપ મારવા,  
હીડે છે, તેમ કાંદું તથા ગુથણવાલીને, હાથ પગનો જાટકો  
મારવો. એ રીત મુજબ પલાંડીવાળીને, અથવા પગ બાંધીને  
પણ સપાટી ઉપર તરતા રહી શકાશે.

(૩) તરતાં તરતાં પતંગ ચગાવવો—એક નાનાં તુમડાંને  
બાજીને, અથવા કોઈથી રીતની એક હોડીનાં આકારની વાટકી  
બનાવવી. તેને એક બાજુએ કાણું પાડી, દોરડીનો એક છેડો  
પોરવી ગાંઠ મારવો. બીજો છેડો કડે, રમતો બાંધવો, એવી  
રીતે, કે આપણા ચતુ ઉધુ ગમે તેમ તરવા છતાં, વાટકી સ-  
પાટી ઉપરજ તરતી રહે. એ વાટકીમાં એક માળ દોરાનું  
પીંડું મેલવું. કિનારેથી કનકવો હવામાં ચઢાવીને, ચગાવતાં  
ચગાવતાં પાણીમાં પડવું. અને ચતુ સુતાં સુતાં થુમકી મારવી.  
જો ગોટ ખાય તો ઝટ ઉભા થઈ, પગો, ઉભાજ અવારન-  
વાર દાદરપર ચઢતા હોય તેમ, પાણીમાં મારી, બિલું તરતું  
રહેવું; જેથી તલીયાની પોહોલી બાજુ બરાબર પાણી સામે અ-  
થડે, જેથી બંને હાથો છુટા હવામાં કામ કરી શકે.  
પગ ખેંચતી વખતે, એડી ઉંચે ચઢાવી, પાતલી પગ સાથે સીધી

લાડીમાં કરવી, કે જેથી થોડી અડચણ નહે; અને જાટકો માન-  
રતી વખતે પહોળાઇ પાણીની સાંમે નહે, તેમ કરવું. પછી પ-  
તંગ લોટી રહીને, પાછો તતાર બંધ સીકંદરી શોકત સાથે ઉં-  
ચે ચઢ્યો, કે આપણે પાછા સુધ જવું, અને થોડા માર્યા કર-  
વી. એમ કરતાં કરતાં જ્યારે તે છેક મથાળે આવશે, ત્યારે  
તેનાં ખેંચાણથીજ આપણે તેનાં ફાંટામાં આવશે તેમ હંકેરા-  
છશું. આવી રીતે પતંગજ એક કિનારેથી બીજે કિનારે આપ-  
ણને ખેંચી જશે. એ વખતે આપણને એટલી ગીલી છુટશે, કે  
તરત બોલ્યા વગર ચાલશે નહિ કે,

સિકંદર શોકતી, જમશીદ જાહી,  
ફરીદુન હેશમતી, દારા પનાહી.

એજ રીત મુજબ અદગવાળીને, અથવા હાથો ખાંધીને  
ફક્ત પગવડેજ ઉભુ તરી શકાય છે, જેથી કોઇખી રીતે હાથો  
થાકી ગયા હોય તો તેની થાક ઉતારી શકાય છે. (ચિત્ર ૪૧).



( ચિત્ર ૪૧ )

ત્રાજુડીના દાવ આગળ શીખ્યા છીએ.

એવીજ રીતો મુજબ એક  
પહોળા ગુણનાં કોથળામાં બરાઈને,  
પછી અંદર પડશું, તોપણ કોથળો  
પહોળો હોવાને લીધે, હાથો પગોનાં  
બહુ અગત્યના નાનાં નાનાં ફાંટામાં  
કરવાનાં ચાળા, અંદર કરી, ઉભું  
અથવા ચતું તરવાને ફાવશે, જેથી  
શ્વાસ પણ સારી પેઠે લઇને, સપા-  
ટી ઉપર તરતા રહી શકશું. એવી  
જ રીતે તરહેવાર યુક્તિઓ શોધી  
કહાડી લોકોને અન્યથેખીમાં નખાશે.  
ખીલકુલ હાથ પગની હીલચાલ કર-  
વા વગર ઉભી ત્રાજુડી તથા આડી

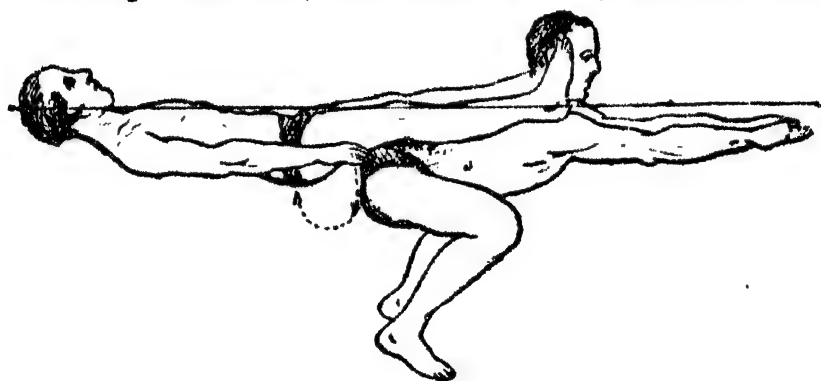
(૪) મુઠ્ઠીનાં તોલવા—ગામઠી હલેસાંની ફેણ, અને લાકડાં નો દડો, એ ચીજો વડે એ રમત, ગમે એટલા જણાથી રમાઈ શકાય છે. જે દાવ લેએ, તે ફેણવડે દડો ઉભો તરતો તરતો મારે છે. અને તે પેલા સામે દાવ આપનારા ઊભા તરતા ઉભેલા સખ સોમાંનો જે કોઈ જીલે છે, તે દાવ લેવા જાય છે. અથવા નહિ જીલાયો હોય, અને તે દડો પાછો દાવ લેનાર તરફ ફેંકતાં, દાવ લેનારથી ફેણવડે પાછો નહિ મારી શકાયો હોય, તોપણ તેનો દાવ જાય છે, અને પેલા ફેંકનારનો દાવ આવે છે. આમાં દડો લેવા પાછળ હરીફાઈ કરવામાં, ઘણી ગમત સાથે કસરત પણ સારી થાય છે, જેથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

(૫) ચક્રોળ—આ રમત ગમે એટલા શખસો રમી શકે છે. દરેક જણ અદ્યવાળીને ઉભો રહી, લાતવડે ઉભો તરે છે. એકના ખભાં ઉપર બીજો લાથ ટેકવી, તેને નીચે હાડેલો મારી ડુબાડી, જટ તેનાં ખભાં ઉપર પગો મુકી, ખુબ જોરથી અંદર લાતો મારી, તેને તળીએ મોકલે છે. અને પછી જેવો તે બીજો, બાહર ઊછળી નીકળે, તેવોજ ત્રીજો, બીજાને ઉપલી રીતેજ તળીએ મોકલે છે. તેટલામાં પહેલો પાછો ડુટી નીકળેલો હોય છે, તે પેલા ત્રીજાને તેમજ કહે છે. એમ અવાર નવાર એક નીચે, તો બીજો ઉપર, એમ ગોળ ફર્યા કરે છે. ઘણા જણાઓ હોય છે, ત્યારે જરા ગુચવાડો થઈ જાય છે. કેમકે કોઈ એછોવાર દમ ઘુટી રાખે, તો કોઈ વધારેવાર.

આ રીતથી એક બીજા પણ આનંદી સ્વભાવનો થાય છે. આથી દમ ઘુટવાનો સારો મહાવડો પડે છે. અને પાણી ઉપર પકકો વિચાર એસે છે.

(૬) ખેમાથીઓ દાવ — ખે જણે ચતા તરતા, સામાંસા-  
મી થઈ, તળીઆં અથડાવવાં. ખેમાંથી એક જણે, નાનાં કુંડાળાંની  
હીલ્લાઓ કરી તરનો, ખીજને આગળ હડસેસ્યાજ કરવો. પેલા  
ખીજને તેની સાંમે કશા ચાળા કરવાની જરૂર નથી. પણ એ  
બંનેની સીધીસ્થિતિમાંથી વેગજો જતો અટકાવવાને હાથો તૈયાર  
રાખવા જોઈએ. પછી ખીજની વારી આવે ત્યારે તેણે પણ તેમ-  
જ પહેલાને હડસેસ્યાજો, એવી રીતે અવાર નવાર ખે ડોકાં એક  
બાજુથી ખીજ બાજુએ ફરતાં જણાશે.

જો આવો જ દેખાવ કરી, વધારે જલદી કુચ કરવી હોય,  
તો એક જણે ચત્તું તરી, પગો વટી ખીજ ઉધું તરનારની ગરદન

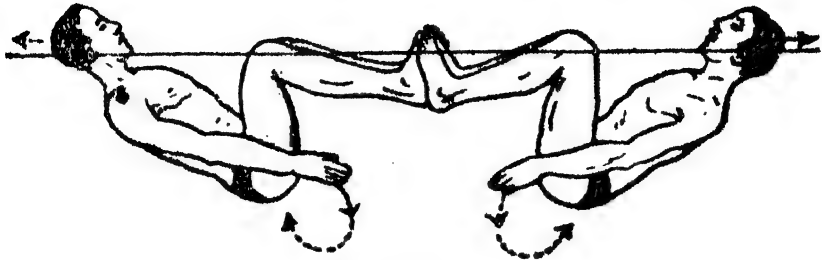


ચિત્ર ૪૨

મજબુત પકડવી અને નાનાં કુંડાળાઓ પહેલાંની માફક ચતુ તરવા  
જેવાં કરી પાણી છાતી તરફ ખેંચીને, આગળ વધવું, જેની સાથે પેલા  
ખીજનું ડોકું પણ હટશે, જેવારે ખીજએ બિધું તરીને, પેલાની મ-  
તીમાં વધારો કરવો. તે જો દશ તરફ ચતો તરે, તેજ દિશા  
તરફ તેણે ઉધું તરવું. એમ એકની પછવાડે બીજું, એમ બે મા-  
થાં તરતાં માલમ પડશે. (ચિત્ર ૪૨)



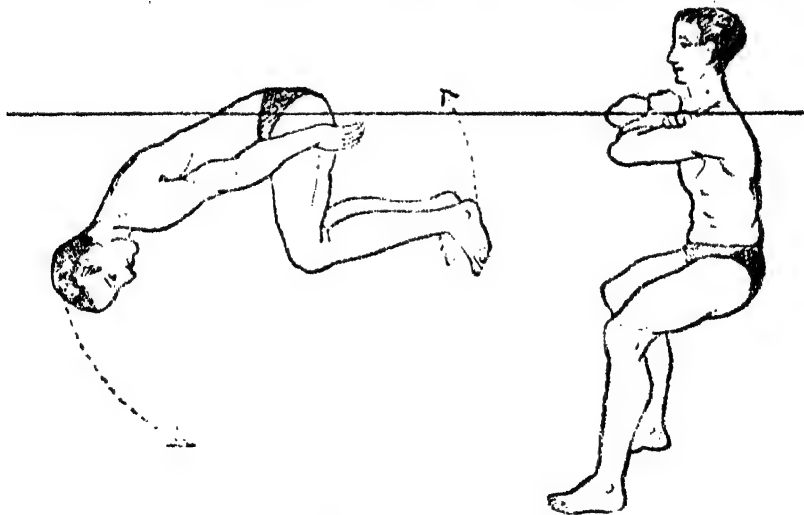
(૭) તેગ ઓવ વૉર - આ રમત બેમાંથી ફાલુ વધારે જોરા-  
પર છે, તે જાણવા માટે રમવામાં આવે છે. બંને જણાઓ ચતા તરતાં  
તરતાં, અકકેનાં પગનાં તળીયાં ખીજને અથડાવીને, ચિત્ર ૪૩ પ્રમાણે



ચિત્ર ૪૩

કુલા આગળ બહુજ જોરથી નાનાં કુડાળાં કરીને, દરેક પોતાના હરી-  
ફને પાછળ હાથવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. હાથનાં લોચાઓ કસ-  
વાને માટે એ અતિ ઉત્તમ રમત છે.

(૮) બિલટી ગુલાંટ—ઉભું તરતાં તરતાં, હાથો દબાએ



ચિત્ર ૪૪

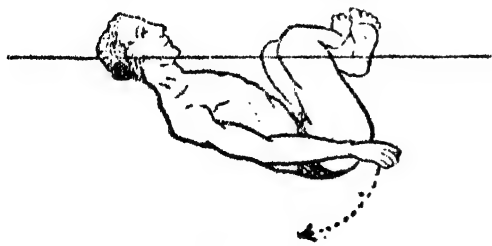
એટલા પાછલી તરફ દબાવી, જોકો લઇ, ગુઠણ પેટમાં ઘુસા-

ડી, ગુલાંટ ખાતા હોય તેમ, હાથનાં ઉધું તરવાના જેવા ચા-  
ળાએ પાંણી ખેંચી, માથું દુબાડી, નીચી મુંડી ને ઉપર તાંતી-  
આ કરી ગુલાંટ ખાઈ જવો. પગો ઝડપથી (ચિત્ર ૪૪) પ્રમાણે  
ઉપર આવશે. પછી માથા ઉપરથી તેઓને જોડાવી પાછા  
સ્થિતિમાં આવે.

જીભી સ્થિતિમાં ઘણોવાર તરતું રહેવાથી શરીર તપી આ-  
વ્યું હશે, તે આ દાવથી ઉધું ચડું થવાથી નવેસરથી તાણુ  
યશે.

(૯) સુલટી ગુલાંટ—એ ઉલટી ગુલાંટ કરતાં વધારે સહેલો  
દાવ છે. ચતા તરતાં તરતાં હાથો લંબાએ એટલા શરીર  
સાથે કાટખુણો કરી પહોળા કરી, જોકો લઇ, ગુઠણ પેટમાં  
ધુસાડી, પાણી હડસેલીને, પગો હવામાંથી માથા ઉપર ફેરવતાં  
હોય, તેમ એક ગુલાંટ ખાવો. આમ સહેલાઈથી તમે પછવાડે  
ગળાડી જશો, અને ઘણી ગુલાંટો સાથે એકદમ ખાધી હોય તો  
જાણે એકધરી આસપાસ ફરતા હોય એમ લાગશે. આથી પણ  
થાકેલુ શરીર ફરાગાત મેળવશે. (ચિત્ર ૪૪)

(૧૦) ભમરડા દાવ—પલાંડીવાલીને, ગુઠણો પેટમાં ધુસાડી  
એક ગુચડું બનો, અને પીઠપર પડી જમણે હાથે લાંબું તરવા  
માફક નાનાં કુડાળાં કરી પાણી ખેંચો, અને ડાબે હાથે ચતું તર-  
વા માફક નાનાં કુડાળાં કરી પાણી હડસેલો. આમ ઝડપથી એ  
ક સરખી રીતે કર્યા કીધાથી, એક ભમરડાની માફક પાણીમાં



ચિત્ર ૪૫

તમારાં શરીરનું અનેલું ગુ-  
ચડું ફરશે. આમાં બંને  
હાથોનાં લોચાઓ અવાર  
નવાર અકકેથી જીલટી રી  
તે કસાવાથી જલદી થાકી

જતા નથી. (ચિત્ર ૪૫)

(૧૧) પરમાત્મા રૂશી અસલનાં રૂશીઓને નદી પાર જવું પડતું, તો ફક્ત એક લુગડું પાણીમાં પાંચરી, તે જ પર પલાંથી વાલીને બેસતા, કે પેલે પાર પોહોત્યાતા. પાણીમાં સઘણે રસ્તે, છેક કમ્મર સુધી, તે એ હવામાં દેખાતા. એમ સઘણા રસ્તાનાં કરતાં, એક બે સેંકડ સુધી પણ, કમ્મર સુધી, જે આપણે આપણને પાણીમાં ટેકવી શકીએ, તો રતીભાર તો તેઓની બરોબરી એ બાબદમાં કાઢેલી કહેવાય ? ત્યારે જુઓ, ઊભા તરતા તરતા, એકાએક જોશ બરી જડપથી અવાર નવાર મારેલી લાતોથી, અને તે જોડે કીધેલી તેટલીજ જડપથી જોશબરી હાથોની કુડાલાંતી હીલચાલથી, તમો કમ્મર સુધી પાણીમાં ઉચકાઈ શકશો, અને એક બે સેંકડ સુધી તેવીજ સ્થિતિમાં ટેકવાઈ શકશો, કે જેથી દીપલાંખર રેખેલી કેળપર લટકતું કેળું, જે તરતાં તરતાં તમો નહીં તોડી શકશો, તો આવી ઊંચી થયેલી હાલતનાં જરૂર તોડી શકશો. દરીઆમાં, મોઝનાં ઉછાલવાની સાથે, પરાપર તાલસર ઉછાલે મારવાની ટેવ પાડવાથી, આવી રીતે તમો ડેટલા બધા જાંચે ચઢો છો, તે જોવાને તમને અજાણેથી લાગશે.

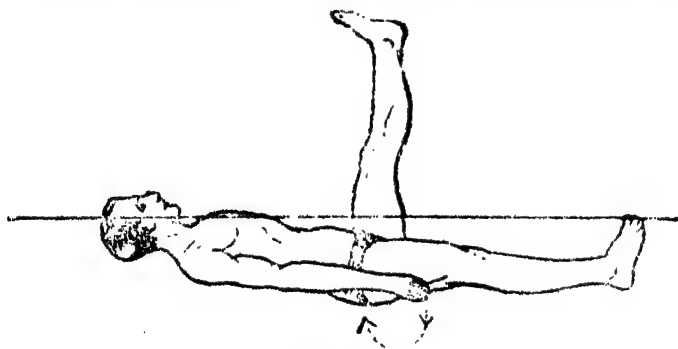
(૧૨) જીપતી દાવ—જીપતી એ એક ચપટી જાતની માછલી છે, એ નદીને તળીએ કદવમાં ચોટીને ઘણીબરી બેસે છે. એ મુજબ આપણે પણ નદીને તળીએ મોંઢુ, પેટ પગ હાથ સઘળું તળીઆંને અથડે તેમ ચીપતાઈને બેસવું, એ બહુ મુશ્કેલ કામ છે. કેમકે પાણીની ઉપર ટેકવી રાખવાની શક્તિને લીધે આપણે સહેલાઈથી તળીએ બેસીશું નહિં. હવે તેમ શીખવાને માટે જેટલો દમ ઘુંટાએ એટલો ધુટીને જાંધી બુડકી મારીને, તળીઆંને પંજમાં પકડવું. આ હાલતમાં નીચી મુંડી અને ઉપર ટાંટીઆ એ પ્રમાણે રહીને, ગમે એટલું જોર કરીશું, તો પણ પગો નીચે બેસવાના નહિં. પણ જેવું તળીઉં પકડ્યું તેવોજ દમ ખલાસ કરતા જવું. જેટલો ઘુટેલો

દમ તેટલો જોર કરીને, નાક વાટે પાછો કહાડવો, જે પરપોટાના આકારમાં સપાટી ઉપર ચઢી જશે. જેવો દમ કહાડવા માંડ્યો, તેવો જ તાંતીઆ તળીએ ખેસશે હાથો વડે તળીજાં તે પકડી-જ રાખેલું છે. આમ તમે જીપતીની માફક પેટ સુધ્ધાં જમીનને અથડે તેમ તળીએ ચોંટશે, અને કુંડાળામાં ફરી પણ શકશો. પછી દમ ખીલકુલ ખલાસ થાય કે જલદી જીપર નીકળી આવવું.

આ દાવથી આપણી જાંઘાની લીજાનાં કુંડાળામાં જે ચીજ પડેલી હશે, તે એક ખુડકીમાં શરીરને લાગશે.

વળી કંઈ વજન લઈને જવાથી જલદી તળીએ પહોચાશે. ઉપર આવતી વેળા વજન ત્યાંજ છોડી દેવું, એટલે ઉપર જલ-દી ચઢી અવાશે. પછી કામ પુર થયું કે, તે વજનને ખાંધેલાં દોરડાં વતી કિનારેથી ઉચકી લેવું.

(૧૩) એક ડોલી વહાણ—ચત્તા તરતાં તરતાં, એક પગ શરીર સાથે કાઢીપુણે કરે એમ, પહેલાં ગુથણ વાલીને હવામાં ઉચકે.

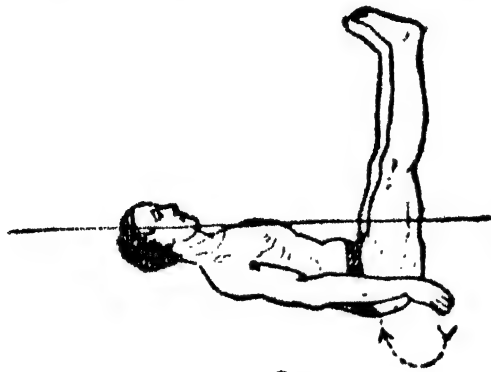


ચિત્ર ૪૬મું

રવાં; અને ખીજે પગ કહણ સ્થિર પાણીમાંજ રાખવો. કુંડાળા ના ચાળાથી આગલી પાછલી દિશાએ ફરશું, એટલે જાણે એક ડોલી વહાણજ ત્યાં ફરે છે, એવો દેખાવ લાગશે. એ દાવ પગનાં ટેંકાંમાં આકર આંબું હોય ત્યારે અતી અગત્યનો થઈ પડે છે.

(૧૪) બેડોલી વહાણ—એક લાકડુંડેલું કરતાં શીખ્યા,

હવે વધારે સઠ ચઢાવવા છે, માટે ખીજી લાકડું ઉંચું કરવું નો-  
મ્મએ. આ ધણેજ મુશ્કેલ દાવ છે. કેમકે સમતોલપણું જાળ-  
વવા થકી પુષ્કળ જોરની જરૂર છે. પગોનું પદ્મું ઉંચકાયું, ત્યારે  
માથાનું પદ્મું જરૂર નીચું થવું નોમ્મએ. તેથી ચ-તા તરતજ  
બંને પગો શરીર સાથે કાટખુણે કરે તેમ પહેલાં એક, પછી  
ખીજો, ગુઠ્ઠવાળીને હવામાં ઊંચકો. આ સ્થિતિ જાળવવાને મા-



ટે હાથોનાં કુંડાળાં કુલ  
આગળ જોરથી ઝડપથી, પ-  
મારતમારપીના કરતાં પદ્મ ધ-  
ણેજ ચપલાસીથી કરવાં.  
આથી ખેડોલી વહાણનાં જેવે  
દેખાવ થશે. કુંદાળાં ઉઘટી  
રીતે કરવાથી ચતી ગુલાટ  
ખવાઈ જવાશે.

ચિત્ર ૪૭મું

બંને પગોનાં ટેટામાં આકરાં આજ્યાં હોયત્યારે આવી રીતે  
બંને પગોને હવામાં ખેંચાએ એટલા ખેંચવા, અને તણાય એ-  
ટલાં તાણવા, તથા કડે નાની લાકડી લટકાવી હોય, તેણે ખે-  
ટવા, એટલે આકર ભાગી જશે.

એ વતરોગે ખીજી તરેહવાર યુક્તિઓ ગોધી કહાડી તરેહવાર  
રમત ગમતો ઉપજવી શકાશે. શરત રમવાની અગાજી પકડ  
ચતી વખતે આવી રમતો પુષ્કળ રમવી નોમ્મએ.

## મકરણ ૧૪મું.

## બુઝકીઓ.

તમે જાણે કે એક ઝમથી બીજી ઝમ તરી ગયા, એટલે તરનારમાં ખાખ્યા, પણ લશ્ચર જ્યાંકુધી તમને બુઝકી મારતાં આવડે નહિં, ત્યાંકુધી તમારું જ્ઞાન અધૂરું જ કહેવાય. કોઈ બુધ્ધતાને બચાવવા માટે બુધ્ધતાનું જ્ઞાન પહેલું જોઈએ. દુસ્મનના હુમલાથી બચવા માટે બુધ્ધતાનું જ્ઞાન અવશ્યતું જોઈએ. કોઈ અમુલ્ય ચીજ તળીએ પડેલી કાઢવાને માટે બુધ્ધતા વગર ચાલે નહીં. જીપતી માછલી પકડવા માટે બુધ્ધતા વગર ચાલે નહિં. એ વગેરે બીજાં અનેક કારણોને લીધે બુધ્ધતા મારતા જાણવું જોઈએ. પહેલાં તો પાણીમાં આંખ ઉઘાડી રાખી કંઈ કંઈ ચીજો તેમાં જોવાનો મહાવરો પાડવો, પછી નીચેલો અખતરો અજમાવી, બુધ્ધતા મારવાનો પહેલો સખક લેવો, જ્યાં ટેટલાકાને ખાટો ભય હશે કે, બુધ્ધતા મારી તળીએ જઈશું, તો પાણું ઉપર નહિં અવાશે, અને તળીએજ રહેવાશે તે દુર થશે એ અખતરથી પાણીની ઉપર ટેકવી રાખવાની, શકિત પણ જણાશે.

બુધ્ધતા મારવાથી પહેલો અખતરો ડાકટર ફેંકલીનનો એ છે કે એક સફેદ ચાકનો ગાંગડો અથવા એક ધંડું લેવું, અને છાતી સુધીનાં ઉડાં પાણીમાં જઈને કીનારા તરફ મોઢું કરવું, અને ધંડું તમારી નજદીક સામે ફેંકવું. હવે હમ લેવાય એટલો લઈને,

મોઢું અંધ કરવું, પણ આંખો ઉઘાડીજ રાખવી. અને પાણી-  
માં વાંકા વળીને એટલે હુબકી મારીને પેલું ઇંડું લેવાની કોશિ-  
શ કરવી. પાણીમાં આંખો ઉઘાડી રાખવાથી આંખનાં તેજમાં  
વણો ફાયદો થાય છે. જેવા ઇંડું લેવા થકી વાંકા વળશે તેવા  
જ પોતાની મેળે ટાંટીઆં ઉંચકાતા માલમ પડશે. (કેવી મ-  
નહ ?) જેવા ટાંટીઆ તળીએથી ઉંચકાયા તેવાજ તમેને ત-  
મારા હાથોવતી ઇંડું લેવા થકી નીચે જવા માટે, આમ તેમ  
પછાડા મારવાજ પડશે. ઇંડું કંઈ પહેલે સપાટે મળવાનું નથી.  
ચાર પાંચવાર આવતીઆં મારવાની જરૂર છે. તેમ કરતાં કો-  
ઈ પણ વખતે પાછા પગો, નીચે મુકી દેવાય તોપણ તમે સ-  
પાટી ઉપર નાક કલાડી શકશો; કેમકે તમારું મોઢું કિનારુ  
તરફ ફાંધેલું એટલે હાથવતી જે પછાડા મારેલા તે કિનારા ત-  
રફનાં આસ્તે આસ્તે છાલકાં થતાં પાણીમાંજ મારેલા, એટલે  
જાતીથી વધારે ડાંડા પાણીમાં કોઈ પણ વેળા જવાનો સંભવ-  
જ નહિ. એટલે આ અખતરો પુરતો સહીસકામત છે, અને  
તે વગર ધાસ્તીએ કરવો.

જોઈ હુબકી મારવામાં ધ્યાનમાં રાખવા જોગ મુળ વાત  
એકે માથું પગની સપાટીની સેહેજ બરાબર નીચેજ સીધી લીટીમાં  
રાખવું. કેમકે જરાથી આડું પડવાથી તે ઉપર હિચકામ આવવા-  
નો સંભવ છે. હુબકી મારી લંબાણમાં સીધો રસ્તો કાપવો મુશ્કેલ  
છે. સપાટી ઉપરથી મૈદા ગાંગડાં નાંખી તેઓ તળીએ એસે,  
તેટલામાં અધા એકજ ઝપાટે પાછા વળી લાવવાનો મહાવરો  
પાડવો જરૂરનો છે.

સપાટી ઉપરથી તળીએ જવાની એ રીતો છે. એક  
જોઈ અને બીજી ઉબ્બી.

## ૧ ઉંધી ખુડકી મારી તળીએ જવું.

જે જગ્યાએ ખુડકી મારવી હોય ત્યાં જઈ, ઊભી સ્થિતિમાં પહેલાં તરતા રહો. પછી અંદર જવાને ગતી મળે તે માટે, હાથ પગ તથા છાતીનાં જોરથી સપાટી ઉપર ઊછાળો. મારી દમ ધુટી શરીરને સીધું જ ઊભું અંદર જોરથી હડસેલો. હડસેલતાં વાર ટાંટીઆ પેટમાં ધુસાડી અથડાય જઈ, હાથોનાં ઊંધુ તરવાના જેવા ચાળા કરી માથું નીચું ધુસાડતા જવું, જ્યાંસુધી તે બરાબર છેક નીચે અને ટાંટીઆ છેક ઉપર આવે, ત્યાંસુધી; પછી માથું કબજામાં રહે તેમ હાથો તે ઉપર લંબાવી, સાથે જોડેલા રાખો, કે જોઈ જોડાણમાં કંઈ પણ ચીજને પહેલાં હાથો અથડે. જે એમ કરવાની બેદરકારી કાંઈ હશે, તે કોઈ વેળા કદાચ તોલ્લું ફુટી જશે. પછી પગોની લાતો જપાજપ જપાજપ ઊંધું મારી પાણી ઉંચે સપાટી તરફ હડસેલવું. લાતો ઊંધું તરવાનાની માફક જ મારવી, પણ પગો બહુ પહોળા કરવાની જરૂર નથી. જેવું તળીઉં લાગું કે તે હાથોવડે પકડીને, તરત ટાંટીઆ પેટમાં ધુસાડી દઈ અકરૂં ખેસી જવું, અને પાછા અસલની માફક ડોકું ઉપર અને ટાંટીઆ નીચે કરી હાથોનાં ઊંધું તરવાનાં જેવા જ ચાળા કરવા. પણ બહુ પહોળા કરવાને બદલે જોડે જોડે જ રાખી ઝડપથી ઊપરથી નીચે પાણી હથેલીવતી ખુબ જોરથી હડસેલવું, અને તે જ વખતે તળીઆમાં લાતો એવી જોરથી મારવી કે જાણે ખીજી લાતો મારવાની જરૂર પડે જ નહિ, અને તમે સપાટી ઊપર આવો.



## ૨ ઉલ્લી યુડકી મારી તળીએ જવું.

પહેલાં ઊંધી યુડકીની માફક, સપાટી ઉપર ઊછાળો મારી, દમ ધુંટી શરીરને, ઊભુંજ અંદર હડસેલો. હડસેલતાંને વાર, ટાંટીઆ પેટમાં ધુસાડી દેવાને બદલે, તદ્દન સ્થિર, કઠણ, સીધાજ રહેવું. પછી જાણે કોઈ કંઈ આપે તે લેતા હોય, તેમ બંન્ને હાથોની હથેલી, ચત્તી જોડેજોડ, છાતી આગળ ઓરો. આંગળાં, અંગુઠા વગેરે અસત્ર કહેલું તેમજ રાખવાં. પછી એમનું એમ છાતી આગળથી માથા તરફ રહીને, સપાટી તરફ યુગ્મ જોરથી બંન્ને હાથે પાણી ઉપર હડસેલો. જાણે સુપડાંતી કાંઈ ઉફાળતા હોવો તેમ, જેવું પાણી ઊંચે હડસેલાં, તેવીજ પગોની સ્થિતિ એવી કરવી, કે નીચે જતાં જાણે કંઈજ અડચણ આડે આવે નહિ, અને પગો સરપ દેતા કે અંદર સરી જાય. એટલે કે, પગો કઠણ જોડેજોડ, તથા અણીઆરાં આંગળાં, અને પગની સાથે સીધી લીટીમાં હંમેશ રાખવાં. હાથો, પાછા બીજા જાડાં કાને માટે નીચે ખેંચતી વેળા, કોર તરફથી ખેંચવા, કે પાણી કપાય. જેવું તળીએ પગને લાગું કે, તરતજ ઉંધા વળી જઈ આંગળાં કાઢવમાં ખોસવાં, અને ટાંટીઆ ઉંચે કરવા, કે જેથી તળીએ તમો માંગો એટલો વાર રહેવાય; અને કાંઈ શીઘ્રતાનું કરવાનું ફાવે. પણ જો ઊંધું વળતાં વીલંબ લાગે, તો પાછા ઊંચે સપાટી તરફ ફેફસાંની હલકાઈને લીધે, ખેંચાતા જશો. પછી જો કામ કરવાનું તે કરી રહીને, પાછા યુડકા પેટમાં ધુસાડી અકર ખેસવું, અને ઉંધી યુડકીની માફકજ ઉપર આવવું. ઘણા

માં ઘણું ફક્ત ત્રણ મીનીત સુધી, હુબકી મારી પાણીમાં દમ ધુટીને રહી શકાશે શીવાયકે હવાની કોથળીઓ વગેરેનાં દગા ફટકાથી.

હુબકી મારીને લંબાણમાં તરવાની બે રીતો છે:—

૧. જો પાણી ઘણાજ ઉડા હોય, તો જોમ ઉધા સપાટી ઉપર તર્યા, તેમજ, પણ દમ ધુટીને, તથા મીથું હમેશ પગના કરતાં ઘણું નીચું રાખીને, સપાટી નીચે તરવું.

હુબકી મારીને, એક બાજુ જે તરતાં કાનમાં પાણી જશે, તથા અન્ય તરતાં નાકમાં જવાનુંજ.

૨ પણ જો પાણી ઓછાં હોય, વણામાં ઘણા એક માટી પુરખી હોય, તો લંબાણમાં હુબકીની શરતમાં નીચેની રીતની બંરામરી, બીજી કોઈ પણ રીત કરવાની નથી, સિવાય કે, દોરડાં વગેરેનાં દગા ફટકાથી. તે એ કે:—

ઉભી સ્થિતિમાં તરતા રહી, પહેલાં હાથોનાં બે ચાર ફરાકા મારી પાણી ઉંચે હડલેલો, અને ગમે તેવી બુડકીએ તળીએ પહોંચો. પહોંચતાંને વાર, ઉધા વળી જઈ, તળીકે એક હાથે પકડો. કંઈક કાઢવ હોય, ત્યારે પકડવાનું સારું ફાવે છે. રેતી હોય, ત્યારે વીખરાઈ જાય છે, તે વખતે હાથ અંદર ખોસવો. ખડકનો જમીન હોય ત્યારે, પકડવાનું ફાવતું નથી, તેથી હાથ ઠરતો નથી, તે વખતે આગળાંઓ તદ્દન છુટાં પહેળાં કરી, તળીયાંને પંજમાં મજબુત ચીવતપણે પકડી રાખવું. પછી બીજો હાથે, પાણી હલાવી ગુંદણ વાળી પગો તળીએ લાવવા, અને શરીરને લગભગ સુનેલી હાલતમાં ઉઠું.

રાખવું. ગમે તો પગનો અંગુઠો પણ કાઢવમાં ખોસી રાખવો. હાથવતી તો જરૂર કાઢવ પકડીજ રહેવો, નહિં તો જો છોડી દેશો તો સીધા ઉપરજ તરી આવશો. પછી બંને ગુંઠણો પેટમાં ખેંચી, જે હાથે કાઢવ પકડેલો તેજ તરફનાં પગે તળીઆમાં અંગુઠો ખોસીને, ખુબ જોરથી હડમેલો મારતા જવું. અને બીજો હાથે, અને બીજો પગે પાણીનાં તરવાનાં ચાળા કરતા જવું. એક જાટકો મારતાં જેવું શરીર તરતું આગળ વધતું થયું કે, જરા પણ વાર લગાડવા વગર, માથું નીચું નીચું રાખી, ઝડપથી પાછો કાઢવ પકડી લેવો, અને પાછા ટાંટીઆ તરત પેટમાં ઘુસાડી, બીજા જાટકો માટે તૈયાર થવું. હવે એક પગનો તળીયામાં હડમેલો, અને બીજા પગનો પાણીમાં તેજ વખતે હડમેલો કંઈ, બરોબરી કરી શકે નહિં. તથા એક હાથ કાઢવમાં ખોસેલો, તથા બીજો હાથ પાણીમાં જાટકો મારતો, પણ બરોબરી કરી શકે નહિં. તેથી બંને હાથો પગોની એકજ વખતની સામગ્રી લીલચાલોથી, શરીર સીધું જવાને બદલે વાકું આગળ વધશે. માટે કાઢવ પકડતી વખતે તેટલી વલણ મજરે પડી રહે તેમ, જરા તે વલણની ઉલટી દીશાએ હાથ મુકવો, એટલે લગભગ સીધીજ લીટીમાં રસ્તો કપાશે. દરેક જાટકા વખતે મુડી નીચીજ રાખવી. નહિં તો કાઢવ પકડવાનું ક્ષણે નહિં, અને પછી લાત મારશો તો સીધા સપાટી ઉપરજ તરી આવશો.

કાઢવમાં ખોસાતા હાથ તરફનાંજ પગે લાત કાઢવમાં મારવી જોઈએ. તેનું કારણ એ કે, તે વખતે, તે પગ, તે હાથ જમીનમાં ટેકવાયેલો હોવાને લીધે પોતાની સંપૂર્ણ સ્થિતિમાં પેટમાં ખેંચાઈ શકાય છે, જેથી લાત બહુ જોરમાં પડે છે.

આ હીલચાલો એક પળવારની છે. તેથી જો વધતામાં વધતો એ મિનિટ સુધી દમ ધુંટી રાખ્યો હોય, તો એક સાધારણ શક્તિવાળો પુરુષ, ઓછામાં ઓછું પંદર શ્રીટ જેટલું છે. રૂંચિયર પાણીમાં ડુબકીથી તરી શકશે. ઉંડાણમાં પણ, સાધારણ શખસ, એક યુઝકીએ ૨૦ શ્રીટ જેટલું જઈ શકશે.

ટુકામાં ત્યારે જોમ ઊંધું તરવામાં હાથ પગનાં ચાળા કીધા હતા, તેમજ ઉંધી યુઝકીમાં પણ કરવાનાં છે. એટલે હાયોવતી પાણી પગો તરફ હડસેલવું, અને પગોવતી પણ લાતો જોરથી ચાલેજી મારવી. હાયોવતી પાણી પીઠ તરફથી પણ ઉંચે પગો તરફ હડસેલાય છે. પાછું ઉપર આવવાનું તો ધણુંજ સહેલું છે. ઉભી યુઝકીએ ઉંડાણમાં જલદી જવાનું નથી. કેમકે પગો તરફ આગળ ધસવાનું, એટલે માથાનો ભાર, પાછળ ખેંચવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે. એમાં સીધા ઉભા રહી ખંને હાયોવતી પાણી ઉંચે માથાભણી હડસેલવું. જો શરીર સીધુંસનોખર જેવું હોય તો રાખીને પાણી ઉપર ખેંચશે, તોજ ફતેહ પામશે. પણ જરાખી આડા પડ્યા તો ગમે એટલાં ફાંફાં મારશે, તોપણ ત્યાંનાં ત્યાંજ સળડ્યા કરશે. કોઈ ધખી તરેહનાં હુરકામાં કે ડુબકીમાં, કાનના પડદાઉપર જ આણ થાય છે, તે મતાડવાને માટે યુઝકી મારતી વેળા કાનો, કપ્પળમાં આવે, એવી રીતનો એક મજબુત પાટો બાંધવાની જરૂર છે, તે સાથે કાનોમાં ૩ પણ ખોસવો.

દમ ધુંટવાનો મહાવરો પાડવાની રીત છાતી સુધીનાં ઊંડા પાણીમાં ત્રણ ચાર જણાએ જવું. એ-

કે જલુ સિવાય બાકીનાઓએ દમ ખુબ ધુળીને, કાન અને નાક આંગળાંએ બંધ કરી, પાણીમાં ચકર ખેસવા જવું. ખેસવા જતાં સપાટી ઉપર હંચકાઈ આવે, તેવાજ, ઉંધા પડી જઈ, ટાંટીઆ પેટમાં ઘુસાડી, તુંબાની માફક સપાટી ઉપર દોળતા રહે. ઓછામાં ઓછું માથું તે રેખાશેજ, પેટા બાહર રહેલા શખસે, દરેકને એકઠી વખતેજ અંદર જવા કહેવું. તથા દરેકને માટે કેટલોવાર દમ ઘુટવામાં લાગે છે, તે તપાસીને, તેને તે પ્રમાણે નંખર આપવો. તેની પછીનાં તેથી ઉપરનો નંખ, એ પ્રમાણે અતુકમે નંખર પાડી, ફરીથી ખુટા મરાવવી. એમ અકેકની બરોબરી કરવામાં વધારે વાર દમ ઘુટવાની કાળજી રહેશે, અને સારો મકાવરો પડશે. જેમ એખત્રા એખત્રા કીધાથી ખડવાનો નથી. જ્યારે દમ ખીલકુલ ખત્રાસ થઈ ગએલો જણાએ, ત્યારે સતોસતની ઘડી જરા મોડી કરવા થકી મોઢાંમાં પાણી ભરવું, જેથી તેટલી જગ્યાની દવા ફેફસાંને ધીરજ આપવા દોડશે.

## પ્રકરણ ૧૫મું.

ભુસ્કાઓ.

જેમ ઘરમાંનું ઘરમાં ગોંધાઈ રહેવા કાઠને ગમતું નથી, પણ બહાર ખુદસી હવામાં ફરવા જવાનો શોક થાય છે, તેમજ બંધીઆર વાવડી જેવાં હમામખાનામાં તરવા કાઠને ગમશે નહિ, પણ નદી કે દરિયામાં તરવા જવાનો શોક થશે. અને તે કુદ્રતિ છે. પણ દરેક જણને તેમ કરવાની જોગવાઈ મળતી નથી. મોટાં શહેરોમાં રહેનારાંએ જેઓ નદી કે દરિયાથી દુર

રહેતા હોય, જેઓને આખાં વરસના દરમીયાન ક્વચિતજ એક વાર દરિયા કે નદીમાં પોતાનાં છેવટનાં અખતરા અજમાવવાની તક મળતી હોય, તેઓને છેવટે જાહેર ઊપયોગ માટે બાંધેલાં 'સ્વીમિંગ બાથ'માં તર્યા કરવાની ફરજ પડે છે, કે જ્યાં ગોંધાયેલાં પાણીને લીધે, નાહવું હમેશા ખુશ ન્હાગતુ નથી. દરિયા કાંઠે બંધાયેલા 'સ્વીમિંગબાથો'નાં જેટલા ફાયદા કહીએ એ એટલા થોડા છે, પણ તે એટલા થોડા જોવામાં કે જાણવામાં આવે છે કે તે વિશે વધારે જોલવાથી, અમથી વાંચનારની આંખો દુખશે. તોપણ હવે નદીને છોડો, કેમકે ત્યાં ભુસ્કા મારવા લાયકની થોડી થોડી ઉંચી થતી જગ્યાઓની જોગવાઈ મળતી નથી, સિવાય કે હોડી, કે પછી તવડીનો પુલ.

નદીનું કામ પુરું કાઢું, હવે તમે એક પક્ષ તરનારમાં કહેવાઈ શકાઓ. પણ સખર! હજી તમને ભુસ્કા મારતાં ક્યાં આવડે છે? ઓલી ભરતીની સાથે તીપુસ તીપુસ ફક્ત સપાટી ઉપરજ ચાલીતહીં ફરી જાણું; કિનારેથી અલગ અલગ ચાલીને, અંદર ઉંધા વળાને જોળાઈ નીકળ્યા; અને તે પણ જરૂર વધારે વાર લાગી, કે જાણું મમઘ્ર બપઘ્ર મરી ગયાં હોય, તેમ ડોળા ઉંચે ચઢાવી, ડાચું બાર ગજ પહોળું કરી, નાકે ટુંકાટક મારતા, દયકાં ખાવા મંડી ગયા, કે કાસી સંગ વળ્યો! કિનારેથી ચાલીને જવું, એ જો ઓરત હોય તો કશું કહેવાઈ નહિ, પણ મરદને તો ખચિત એજ લગાડનાર છે. હજી શું તમે નવા શીખાઉ છો. કે બાથમાં પણ દોરડું પકડીને બુડબુડબુડ કરી પાછા જટ ઉપર નીકળી આવો છો? જ્યાંસુધી દરેક શખસ, એક બહાદુર તરવૈયાની મીસાલે, માણસને હુબતું

જોતાંને વાર, એકદમ તેને બચાવવા થકી, ઉબ્બો કે ઉધો બુસ્કો, નખાવી શકે નહિ, ત્યાંસુધી તેણે ધરાધને બેસવું નહિ. પણ તેમ કરવા આગમજ એક સખુન સાંભળવો જામ્યો, તે એ કે, “ જ્યાંસુધી તમે જાણો નહિ, કે પાણી તમારા બુસ્કાને માટે પુરવું ઉંડું છે ત્યાંસુધી બુસ્કો નાંખવાનો પ્રયત્ન કરવો નહિ ” એ બાબતની ગફલતી કરવાથી ભયંકર પરિણામ નીપજવાને સંભવ છે. ગમે તેવા પણ બેધડક ઉડ્ડુઃ મારેલા બુસ્કા સાથે ભય તો છેજ છે. એમ છતાં, એક ચાલાક બાહોશ તરનાર, છાલકાં પાણીમાં પણ, ઘણીકે જાંચાઈથી ઉબ્બો તો શું પણ જાંચો બુસ્કો મારે, અને તે પણ હિંમતથી વગર ધાસ્તીએ, એ કેટલું અજ્ઞયબ જોવું છે. મારે તો મારે, પણ એવી રીતે મારે કે હરણુ ખોડાં થાએ. હજી તો તેનાં પગો પાણીની સપાટી નીચે ડુબતા જણાતા નહિ, તેટલા તો તેનાં હાથો અને માથું સપાટી ઉપર તરી નીકળેલુંજ છે, ગમે તે હોએ, પણ પાંચ ફીટથી ઓછાં પાણીમાં કેટી પળ બુસ્કો નાંખવો નહીં.

બુસ્કા નાંખવાની રાતલાય એ કે, જ્યારે ઘણુંજ પાણીમાં તળીએ જવાની જરૂર હોય ત્યારે, બુસ્કાથી વધતી જતી ગતીને લીધે, કેટલોક સરતો વગર ફીલચાલે મપાય છે. જેથી તળીએ ખુડકી મારી જવાનું સ્વપ્ન પડે છે. તળીઉં એટલું ઉંડું હોય, કે જ્યાં આપણે જેટલો વાર દમ ધુંટી શકતા હોય, તેટલા વારમાં સપાટીપરથી અંદર દાખલ થતાં, તળીએ નહિ પહોંચી શકાય, તો નિગરા થઈને, અધવચ્ચેથી પાછું ફરવું પડે છે. આવા વખતમાં બુસ્કાની જરૂર છે. એની ઉતાવળનાં કામ વાંચતે ઘણી જરૂર છે. ડુબતા પાછળ એકદમ તુટી પડવામાં

ધણી સમય સુચકતા રાખવાની જરૂર છે, તોપણ ધણું અકસ્માતો અવિચારી જિંધા બુસ્કાથી બનેલા હોવાથી, આટલી વાત સિદ્ધ થઇ છે કે એ ઉંધી રમત કોડીને કામની નથી.

છાલકાં તથા ઉંડા પાણીમાં બુસ્કા નખાવવામાં ફરક છે. જેમ પાણી છાલકાં, તેમ આપણી મતલબ, જેમ બને તેમ માથા વડે તાળીઆં સથે અફળાઇ જવાની નહિ. પણ સપાટીની નજદીક રહેવાની છે; અને કુદકાનો રસ્તો ટુંકો હોવાથી એ મરજ સરે છે. આસ્તે રહીને, ટેકરા ઉપરથી કુદી પડતા હોય તેમ જિંધુ કે ઉબ્બુ નખાવવું. જેવું નખાવ્યું, તેવાજ આડા પડી જઇને, પાછા સીધા થઇ ઉપર આવવાનાં ચાળા કરવા મંડી જવું.

જેમ જિંડા પાણી, તેમ આપણી મતલબ વધારે જિંડાણુમાં જવાની છે, જે કુદકાનો રસ્તો લાંબો કરવાથી બને છે. એટલે કુદકાની જગ્યા જિંચી હોવી જોઇએ. ઝડપથી જોશ ભરીએ ઉધો કે જિભો બુસ્કો નાંખવો. જેવું નખાવ્યું તેવુંજ ડોક નીચેજ ડાબી રાખી, જિંડાણુનાં જિંધું તરવાનાં જેવા થ જા કરવા, કે તળીએ ઝડપથી પહોંચાય.

હિંમત ધરવાને માટે, શીખનારે શરૂઆતની કોશિશો, સપાટીની સહેજ ઉપરથી કરવી, અને આસતે આસતે બુસ્કો મારવાની જગ્યા, અને સપાટી વચ્ચેનો અંતર વધારવો.

બુસ્કો મારવાનું શીખવાનો પહેલો અખતરો. નદી ના જાંને જે જગ્યાએ પાણીની સપાટીની થોડાજ ઈંચ ઉપર, કિનારો હોય, તે જગ્યા પસંદ કરવી. તે કિનારા ઉપર ઉભા રહીને (ચિત્ર ૪૭ ક) પ્રમાણે કમ્મર વાળીને, ખેવડ વળવું. કાવે તો



અન્ને હાથો વચ્ચે માથું રાખવું, અને હાથો પાણીને અથડે ત્યાંસુધી નીચે નમાવવા, અને પછી પાણી અંદર તુડી પડવાની પણ હિંમત નાહું ચાલે, તો અમથા ગળડી પડવું. પહેલ વહેલાં એમ કરવાને થકી ગુફા સો વળશે, અને સફાઈથી ગળડાશે નહિ, પણ થોડા વખતમાં હિંમત થરીઆ પછી, કંઈપણ હરકત વગર, સફાઈથી કામ પાર પડશે. આ અખતરો વારે ધડીએ કર્યાજી કરવો, અને દરેક વખત થોડી થોડી વધારે બેંચી ટેકરીએથી કરવો. પણ નદી નાળે એવી જુદી જુદી બેંચાની સગવડ બની શકે નહિ, માટે સ્વીમિંગ બાથમાં જ ચાલે.

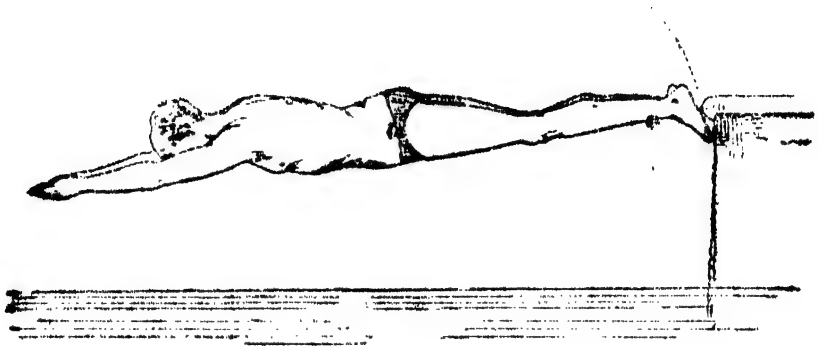


ધારો કે (ચિત્ર ૪૮) પ્રમાણે સ્વીમિંગ બાથમાં તમે પાણીની સપાટી ઉપર થોડાક ઈંચની બેંચાઈએ, પહેલ વહેલો ઉંધા ભુસ્કો નાંખવા કિનારે બેસો છો.

પ્લાટ ફાર્મની કોર ઉપર, પગો સાથે જોડી, અંગુઠા અને આંગળાંઓ ઉપર સમતોલ બેસો રહો. એવી રીતે કે, જોથી અંગુઠા કોરને બરાબર પંજમાં પકડી. આખા શરીરને ઉછાળો આપવાને શક્તિવાન થાય. પેટના લેયાઓ કઠણ કરી, ખેંચી, તમો થોડાક આગલી બેજુએ ઢળો, અને હાથો સીધા નીચે ફેલાવો અથવા ઢગરાંની બાહર લટકતા રાખો હવે બન્ને ગુફા સહેજ વાળો અને તેજ વખતે હાથોને, કુદકો મારવાની તૈયારી કરતા હોવો, તેમ પાછળ જોંકા આપો, અને શરૂઆતની ગતી મેળવો.

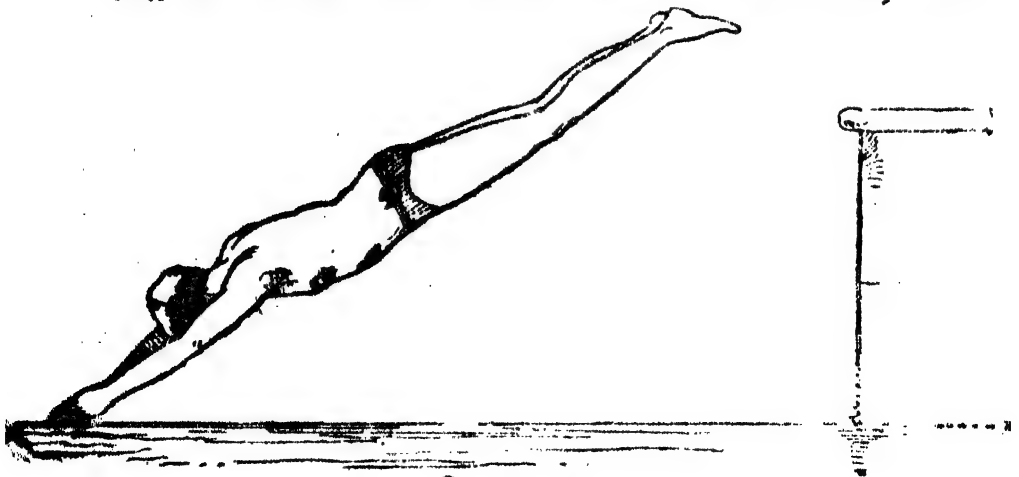
ચિત્ર ૪૮મું. માથું પહેલાં અગાડી નીચે પડે, તેમ શરીરને જોંકાવો, અને જોંકાવતાને વાર તરતજ તેજ વખતે હાથો લંબાય એટલા માથા ઉપર

લંબાવો, અને હથેળી જોડેલી રાખો. જેવું શરીર વળતું વળતું સપાટીની સમાંતર થઇ, પગો કિનારો છોડવા કરે, તેવોજ અંગુ-  
ઠા વડે હડસેલો મારી, બાંધું વળવાની સ્તીમાં વધારો કરો.



ચિત્ર ૪૯મું.

આ છેલ્લી ગતીથી પગો ઊપર થતા જશે, અને માથું નીચું થતું જશે. આ સ્થિતિમાં ગુંદણુ જરા પણ વળવું નહિ, અને પગો તદ્દન સીધા કંદણુ રાખવા જોઈએ, અને અંગુઠા, પાછળ ખેંચી તાણવા. આટલી બંચાઈએથી ધણોવાર નખાવ્યા પછી જેમ જેમ તમોને હિંમત આવતી જાય, અને

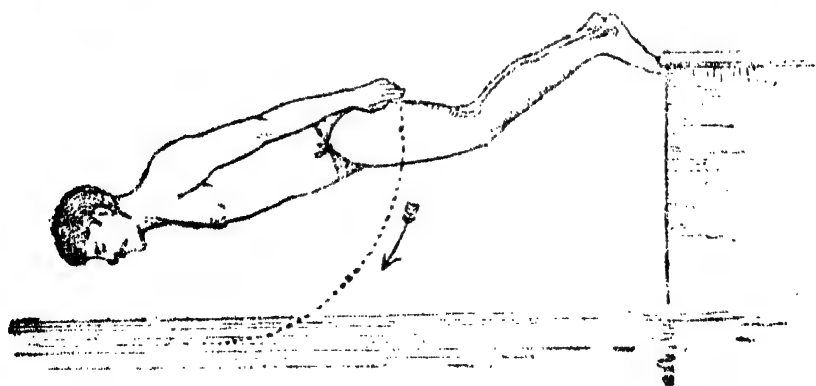


ચિત્ર ૫૦મું.

ભરૂસો બેસી, ધાસ્તી દુર થતી જાય, તેમ તેમ ભુસ્કાની ઉંચાઈ વધારવી, અને ઘણોવાર મહાવરો કરી, સફાઈથી. (ચિત્ર ૫૦) પ્રમાણે ભુસ્કો મારતા શીખવું. એટલે સપાટીની સાથે શરીર લગભગ ૪૫°નો ખુણો કરેલું દાખલ થશે.

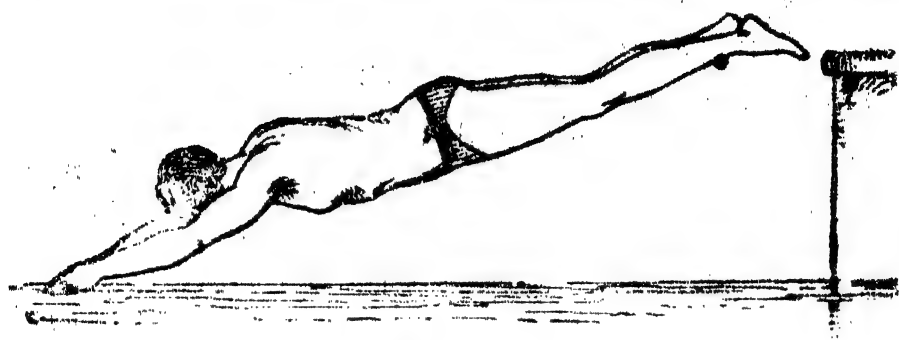
યાદ રાખવું, કે ખીલતા ખીલતા કદી ભુસ્કો નાંખવો નહિ. કેમકે તેથી તમો સફાઈથી ઉપડે ખુણે પડવાને બદલે સપાટીની સમાંતર પાણી સાથે અફળાશે. એટલે શરીર, આખું પેટ, પગ, મોઢું સાથે, એકી વખતે પાણીમાં પડશે. જેથી છાતી તથા પેટને સખત વાગવાથી, ઝલુઝણાટ ઘણોવાર સુધી જારી રહેશે. વિચાર કરવો હોય તો જોડો લેવાની અગાઉથીજ કરી લેવે. પણ જોડાની શરૂઆતથી, તે પાણીમાં હોમાવીએ ત્યાં સુધી તો યાહોમ ઉઘે મસ્તકે પડવું. સઘળી શક્તિ જાણે પગમાં લાવીને એકઠી કરવી; કેમકે શરીરને ઊંધું કરવામાં એનુંજ બધું કામ છે.

એક ઘણાજ સફાઈદાર બીજી તરેહનો ઉધો ભુસ્કો છે. જે હુશીઆરી અને ઘણા મહાવરા વગર આવડશે નહિ. તેએ કે, પાટીઆંપર અથવા કિનારે સીધા ઉભા રહો, અને શરીર વાળી જોડો લેવાને બદલે, શરીર કડણુ રાખીને, એમનું એમ આગળ પડવા દેઓ. આ વખતે આંગળાંએ ડોર મજબુત પકડવી જોઈએ. પડતાં પડતાં જ્યારે (ચિત્ર ૫૧) ઘુમ્મળનો ખુણો



ચિત્ર ૫૧મું.

કરે, ત્યારે હાથો ઝટ આગળ લંબાવી, ખતાવેલી દિશા પ્રમાણે  
લપ જપ, માથા ઉપર સાથે જોડો, અને ગુઢણવાળી જોડો  
અંગુઠાએ હડસેલો મારો. જે હડસેલો બરાબર તાલેતાવ  
હશે, તે (ચિત્ર પર) મુજબ શરીર પાણીમાં પડશે, જે વાળખી



ચિત્ર પરમુ.

ખુણે ઊંધી હાતતમાં પડવાથી ઇજા થશે નહિં. પાણીમાં ગય;  
પછી પણ હાથો આગળજ લંબાવી રાખવા; કેમકે નહિં નો  
કોઈ પથ્થર સાથે અથડાતે, તોહુનું કુટી નશે. વળી આંગળાં-  
ઓ અણીઆળાં એક સુંકાણુની માફક પાણી કાપશે. પડતી  
વખતે આંખો બંધ કરવી. અંદર ગયા પછી ઉઠાડશો, તે  
હરકત નહિં. કમ્મર વાળેલી રાખી, ગરદન કહણ શરીર સાથે  
જડી સજ્જડ કીધી હેયે તેમ કરવી.

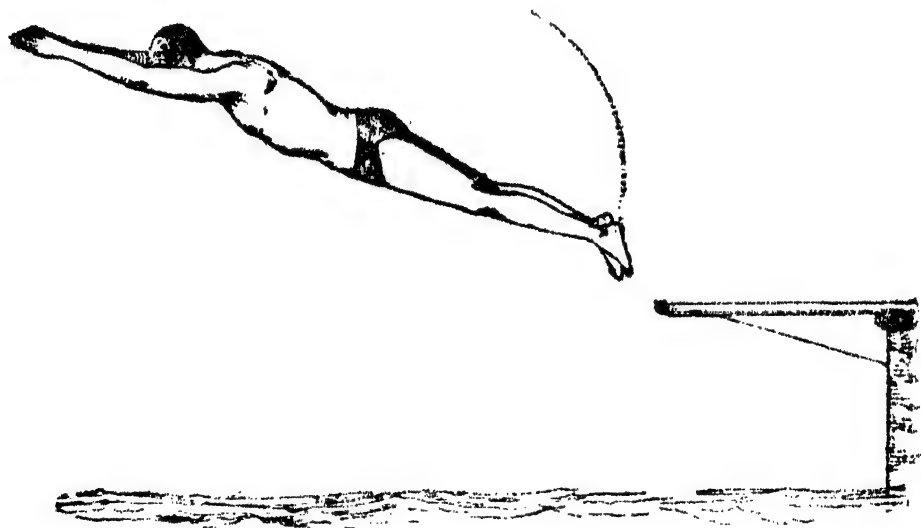
વળી એક ત્રીજી તરેહનો ઉંચો ભુમ્કો છે, જે  
સૌથી સહીસલામત છે. તે (ચિત્ર ૪૭ ક)નાં જેવેજ. પણ  
ચઢતે દરજ્જેનો છે. પાડીઆં ઉપર સીધા ઉભા રહો. હાથો  
માથા ઉપર લંબાવી સાથે જોડી કહણ રાખી કમ્મરમાંથી  
ઊંધા વળો, અને ગુંહણ પણ વાળો એટલે સુધી કે માથુ  
પગનાં અંગુઠાને અથડવા કરે. માથું હાથોવતી કબજામાં રા-

ખવું. અંગુઠા અકેકમાં ભેરવી, આંગળાં અણીઆળાં રાખવાં. હવે જોંકો કે ઉછાળો મારવાનો પ્રયત્ન કરવા વગર, એમનાં એમ હજી જાણે વાંકાજ વળ્યા કરતા હોય, તેમ વગર ધાસ્તી-એ અંદર ઉંધા વળી જાઓ, એમ લગભગ સીધીજ હાલતમાં ઉંધું નાંખાવવું. પછી એ તો એક વેળા છાતી સજ્જત થઈ અને બુસ્કા નાંખાવવામાં હિંમત મળી, એટલે મન ભાવે તેવી રીતે નાંખાવવામાં નવાઈ લાગશે નહિ.

જ્યાં સુધી પાછા ઊપર આવવા કરીએ નહિ, ત્યાંસુધી ઊંધીજ હાલતમાં હોયો, શરીર સાથે સીધી લીટીમાંજ રાખવા. ઊપર આવતી વખતે કોણી વાળી, હથેળીએ પાણી નીચે દબાવી એકદમ તદ્દન સીધા ઊભા થઈ જવું, અને હથેળીનાં નીચલાંજ દબાણથી અને પગનાં પણ ઉભા જોડાએલાં નીચલાંજ દબાણથી જોશ ભરી લાત મારી, કે સપાટી ઉપર ઝટ ચઢી આવવામાં ઘણી મદદ મળશે.

જેમ પ્લાટફોર્મ વધારે ઉંચો હોય, તેમ વાંકા વળતી વખતે જરા મોટો ખુણો કરવો, કે જેથી પાણીમાં પડતી વખતે બરાબર ખુણે લગભગ ઊંધુંજ પડી શકાય. પાણી ઘણું ઉંડા હોય ત્યારે આ બુસ્કો કામે આવે છે. તળીજીં જો લાગે, તો ઉપર આવતી વખત એક જોશ ભર્યો તળીયામાંજ લાતનો હડસેલો સપાટી ઊપર લાવવાને બસ થશે. પણ જો તળીજીં નહિ લાગ્યું હોય, ત્યારે તો હાથ પગનાં ચાળાબરાબર સીધી ઉભી હાલતમાંજ રહી કરવાની જરૂર છે, કે જેથી જલદી ઊપર આવાય.

એક ચોથી તરેહનો ઘણોજ ખીકટ બિંધો ભુસ્કો નીચે પ્રમાણે છે, જે કટેરો અથવા કંઈ ખીજી અડચણ વચ્ચે હોય, તે કુદાવી જવાનાં કામમાં આવે છે. કિનારેથી વીસેકવાર દુર નીકળી, પુલપાવર દોડતા આવો, કિનારે આવતાંજ દમ નો મરાય એટલો સરખો મારો, અને દોડતેજ પગલે કિનારાની કોર ઉપર વધારે તાકાતવાળો પગ આવી પુગે તેમ કરો; કે જેથી કોરો દઈ અને એટલો ઉછાળો મારવાનું ફાવે. એમ કિનારે પહોંચતાને વાર ઉછાળો મારી, સારી ગતી મેળવી, (ચિત્ર પ૩)



ચિત્ર પ૩મું.

મુજબ હવામાં ઉડવાનું જોડાવો, અને હાથો સારીપેઠે માથાં ઉપર લાંબાવો. ઉછાળો એવી રીતે મારો, કે કટેરો કે કંઈ અડચણ નીચે હોય તે પસાર કરી હવામાં જોડાવતાને વાર પૃથ્વીનાં ખેંચાણથી, માથું ભારને લીધે આપોઆપ નીચે આવી,

પગો જિંચા ફેંકાયે, જેમ ખામખા શરીર બહુજ કઠણ રાખીને છાતીનાં જોરે પણ કરવું. (જેવી રીતે સરકસવાળાઓ પાંચ, છ ઘોડાઓની હાર, જિંચે હવામાં ગોલાંત ખાઇને, કુદકાથી ઓલંગી જાય છે તેમ. પણ તેઓ તો પાછા ફરી જઈને, પગ ઊપરજ નખીતપર પડે છે, જ્યારે આપણને તો ઉંધુંતું ઉંધુંજ પાણીમાં પડવાનું છે) જે આખું શરીર અને પગો કઠણ અને સીધા રાખશે, તોજ પગોની ઊપર જવાની વલણ થશે, અને છાતીનું આગળ ધસી માથું નીચે કરવાનું જોર આવશે. નહિં તો જો ગુડણ વાળી દેશે, તો તેન ખારે ફરીને, તે પણ માથાંની સાથે એકજ વખતે પાણીમ પડશે; જેથી પેટ થપકાઇ જશે. તેથી ખુબ સંભાળ રાખવી

જ્યારે ઘણી કિંચાઈએથી ઉઘેા બુસ્કો મારવો પડે છે, ત્યારે કોઇ વેળા પગનો ઉછાળો વધારે પડી જવાથી, એક ગોલાંટ જેવી ખવાઇ જવાય છે, જેથી ખીટ ઉપર એકા એક ચત્તાપાટ પાણીમાં પડીએ છીએ, તેથી ખરડો થપકાઇ નુકશાન થાય છે, વળી તેથી ઉઘડું કોઇ વેળા પગનો ઉછાળો, માદકસર જોઇએ તે કરતાં ઝાણો પડવાથી એમનું એમ ગુંચડુંનું ગુંચડું જિંધે મસ્તક પડાય છે, જેથી પેટ થપકાઇ નુકશાન થાય છે. માટે બુસ્કો મારતી વખતે, મોટો વાત ધ્યાનમાં રાખવા જોગ એ કે, પહેલાં વિચાર કરવો, કે સપાટીનાં કયા બાંદુ ઉપર હાથો પડશે, કે જેથી શરીર તેની સાથે જપનો ખુણો કરે. જેટલી કિંચાઈએ ઉભા હશે તેટલાજ દુર જશે, તો તે બાંદુ મળશે. સપાટીથી પાંચ શીટ કિંચાઈએથી બુસ્કો નંખાવતાં, પાંચ શીટ કિંચાણમાં

પડવાનો વિચાર કરવો. પછી ગરદન કઠણ કરી હડપર્ચા છાતા સાથે જાણે સીવી લઇને, માથા ઉપર હાથો લંબાવવા, અને ડાકાંને કમળમાં રાખવું. પછી પેલા ખીંદુ તરફ નજર કરતાં જોંકાવવું. પગોની ઉછળી પડવાની ગતીનું ગુરત્વાકર્ષણની નીચે ખેંચવાની ગતીને લીધે સમાધાન થશે, અને શરીર બરાબર ૪૫°નો ખુણો કરી પાણીમાં પડશે.

ઉભો ભુસ્કો એક તરેહનો.

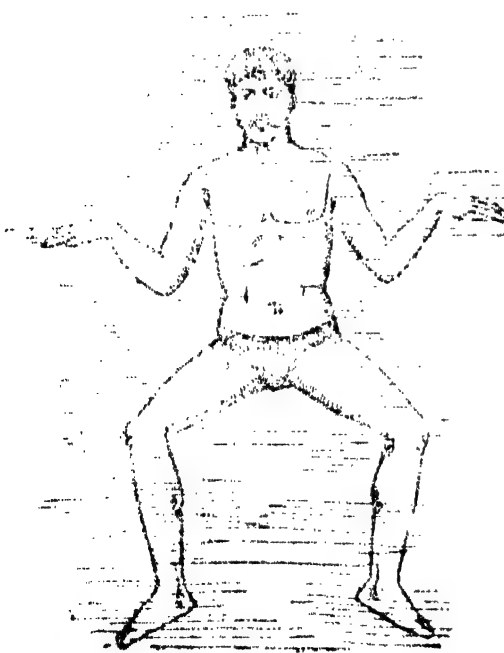
ત્યારે ઘણીજ ઊંચાઈથી ભુસ્કો મારવાનો હોય છે, ત્યારે ઉધો ભુસ્કો મારતાં કોઈ પણ એક બાજુએ ઊંચલાઈ પડ, શરીર ખરી સ્થિતીમાંથી વેગળું જવાનો સંભવ છે. તેવે વખતે ત્યારે જિભોજ ભુસ્કો મારવો, કે પગો પહેલાં પાણીમાં પડે. તે એવી રીતે કે કિનારો અથવા પાટીજી પસાર કરવા જોઈતોજ ફક્ત જોંકો લેવો, અને ઉછળીને, (ચિત્ર ૫૪) મુજબ દેખાવ કરી નંખાવવું. શરીર સીધું સતોબર ગરદનજ નહિ હોય તેમ માથુ સજ્જડ કરી, અંગુઠા અણીઆળા કરી ગુંઠણ કઠણ કરી, હાથો બાજુએ સખત ખીડી દઈ, એક મુગું મંત્ર પુતળું હોય, તેમ સ્થિતિ કરી, અંગુઠાના સહેજ ઉછાળાથી કિનારો હડસેલી નંખાવવું. જો ઉપર મુજબ બરાબર સ્થિતિ કરશે, તો બરાબર એક સીસાની માફકજ સીધા તળીએ પહોંચશે.



હવામાંથી રસ્તો કાપતી વેળા તમને હવાની લે-હકીની અસરથી ગીલી લાગી, તાંતીઆ પોહોલા કરી જરા આણીગમ પેલીગમ હાથો લંબાવવાનું ખેંચાણ થી. ૫૪. થશે. પણ એવી લાગણીથી કોઈ પણ રીતે લક્ષ્યાય



વગર દીલ સખત કરી, સીધીજ પુતળીનાં જોવી રિથિતિ કાયમ રાખવી. ઉંઘા લુરકાની માફક ઉબ્બામાં પણ તળીયાની ખાતરી કરવી જોઈએ. પાણી પુરતું ઉંડું છે કે નહિ તે તપાસવું જોઈએ. નહિ તે ઘણી વેળા અને છે તેમ, અગુરો અગુરો તળીયાં સાથે દબરાઈ ભચડાઈ જશે; અને તે પાણી વધારે છાલકું હશે. તો કમય ગોળી ઉતરી પડવાનો સંભવ રહેશે, અથવા પેલા નામાંકિત બલુનીરતની માફક ચુંદણનું હાડકું ચાનડી ફાડી કાઢશે.



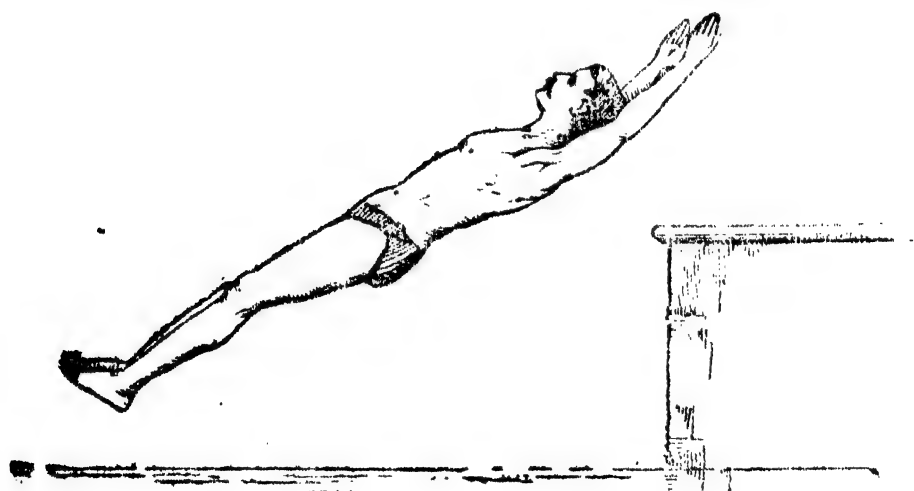
(ચિત્ર ૫૫મું.)

જ્યારે પુરતી ઉંડાઈએ ગયેલા માલમ પડે, અને વધારે ઉંડુ જવાની જરૂર નહિ હોય, ત્યારે ગતી અટકાવવા માટે (ચિત્ર ૫૫) પ્રમાણે એકદમ હાથો પગો પહેળા કરી દેવા. એમ કરવાથી લુરત નીચે જવાની ગતી અટકશે, અને આપોઆપ ઉપર ચઢતા જશે. પછી ઉપર ચઢતી ગતી વધારવાને માટે હાથો ને પગોનાં જોડેલાં નીચલાં દબાણથી ઝટ સપાટી ઉપર આવશે.

આ લુરકો ઘણીવાર મારવા પછી, પક્ષો આવડે ત્યાર પછી હાથોને બાજુએ લટકાવવાને બદલે માથા ઉપર ઉબ્બા

હરી પછી ભુસ્કો નાખવો. આથી નીચે જવાની ગતીને મદદ મળશે. અને તે સદાઈદારરીતે થઈ શકશે. પણ તેમ વળી શરીર વાંકું થવાની વલણ થશે. કેમકે હાથો સાવધ નથી રહેતા.

**ઉભો ભુસ્કો બીજી તરેહનો** ( ચિત્ર ૪૮ )માં જેમ સ્થિતિ હતી તેમજ પાછી હમણા કરો. ગુદણ સૂરીપેઠે વાળીને, જોડો લઈ ઉછળી જેટલું બહાર આવે કુદાય જોડાં ઉઠાવું જુદો, અને તેજ વખતે હવામાંજ પગો સાધા કરી દઈ, તેઓને આગળ પાડો; અને હાથો માથા ઉપર લંબાએલા રાખી જાણે પીઠ ઉપર પડતા હોઈએ, તેમ શરીરને પાછળ ફેંકી. પીઠનાં જોડાં કાઢી કરી ( ચિત્ર ૫૬ ) પ્રમાણે જોડાવો. જે



( ચિત્ર ૫૬મું. )

મ ઉંધા ભુસ્કા વખતે જપને ખુલ્લે પડ્યા હતા, તેમજ અવખતે ઉભામાં પણ જપનેજ ખુલ્લે પડવું. ચતુર્થ પડવું નહિ. ચોડીક વેળા પીઠપર પણ ચત્તાપાટ પડાઈ જવાશે. પણ તેથી

નિરાશ થવું નહિ. ગરાબર રીતસર ઊપડે ખુણે પડવાથી, સદ્ધર્મદાર રીતે અંદર સરકે દેતાકે સરી જશે, અને ભુસ્કાની ગતીથી પગ તરફ આગળ વધી પણ શકશે. આ બે કે ઘણાજ ભુસ્કેન અને જોખમ ભરેલા દાવ છે, તોપણ ગમે એટલો મહાવરો કરી અખતીઆર કરવાને લાયકનો છે. કેકે અંદર પડવા પછી શરીર ચતુરત્વ આવે છે, જેથી જાણે પાછા આપણે ખીજાને સુતેલા હોય, તેમ ગીલી લાગી કરાર થાય છે. જુઓ (ચિત્ર ૫૭)માં કેવો ખુશ દેખાવ છે. વળી ઘણા થો-



(ચિત્ર ૫૭મું.)

જાએ એના મહાવરો કરતા જણાય છે, જેથી થતા થોડા એ પછી રીતે સદ્ધર્મથી કરવાને શક્તિવાન થાય છે.

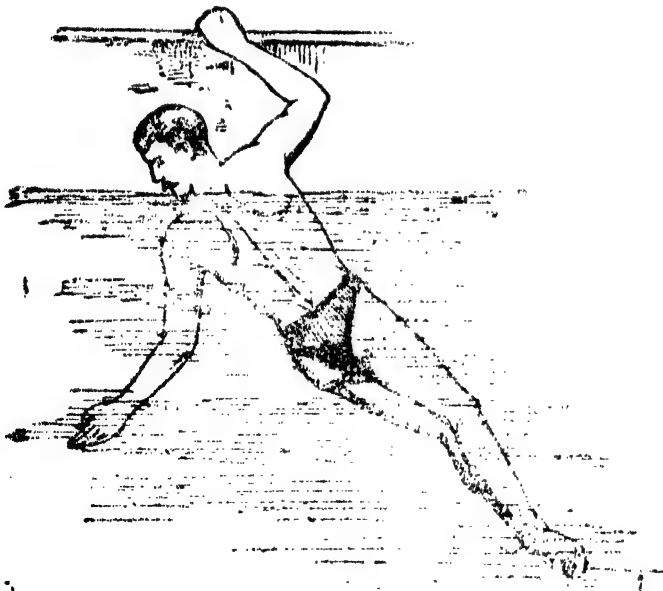
ઉભો ભુસ્કો ત્રીજી તરફનો—આવી રીતે પાણીમાં કાબલ થતાં ઘણાજ થોડા જોવામાં આવે છે, અને આપડીની માફક ઊભું સરી પડવાનુંજ પસંદ કરે છે. એમ છતાં જો કોઈ પરોણો હુગડાં પહેરી તે પાસે ઉભો જાય, ત્યારે આવી રીતે ભુસ્કો નંજાવવો નહિ. નહિ તો તે બિચારો નફામાં પગથી માથા સુધી કંતાઈ જશે.

ભુસ્કો મારવાના પાટીઆ ઉપર અથવા કિનારે અથવા મછવાની લખાડી ઉપર ઉભો રહેા. હાથો આમ તેમ હલાવી જોડો લઈ અંગુઠાએ ઊઝાળો મારી, પુષ્કળ ગતી મેળવી, હિમ નથી હવામાં ઉંચે ઉછળતા હોવો તેમ ઉભોજ કુદકો મારો,



(ચિત્ર પદમું.)

પાદાને બદલે પલાહી વાળતી વખતે શરીર વાકું તીકું થકને  
ઝેડ બાજુએ, ઊઘા, અથવા ચ-તા પરશે તો જરૂર ઈન્ન થશે.



(ચિત્ર પદમું.)

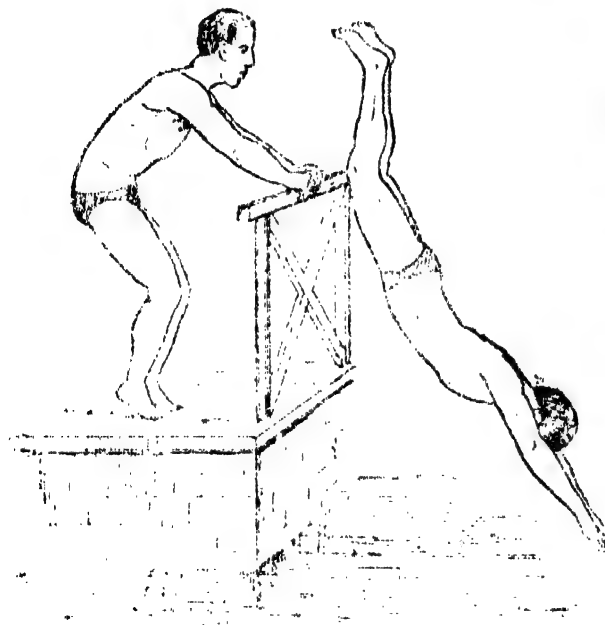
કુદતાને પાર હવામાંજ તરત  
પલાંડી જેવી વાળીદઈ (ચિત્ર પદમું)  
મમાણે હાથો વડે વાળેલા પગોને  
પકડી પાણીમાં નખાવો. તમે  
જેવા ભુસ દેતાકે પડશે, તેવાંજ  
પાણી હોયે લગી છલકાશે. કે-  
નકે વધારે વિસ્તાર વાળો ભાગ  
એકાએક પાણીસાથે ઘણા બુ-  
રસાથી અદ્ધજાશે. આમ છતાં  
પાણી તમેને ઘણું લાગશે નહિ.  
અને ઝણઝણાટ પણ ઝાંઝા જ-  
ણાશે નહિ. પણ જે ઉબ્બા

ઘણા હોયેથી  
ભુસ્કો મારતી  
વેળા બાણે તમે  
હવામાં ઊડાડો,  
અને પાણી ત-  
મારી તરફ હોયે  
ચઢી આવે છે,  
એવી ભાસના  
થાશે. જેથી હા-  
થ પગમાં ગીલી  
લાગી, તેઓ છુ-  
ટાથવા કરશે. તો  
પણ હિંમત રા-  
ખી મજબુત સ-  
ખતજ રાખવા.

એ દશ શ્રીટની ઉંચાઈએથી બુસ્કો મારવાની હિંમત  
આવી નો પછી ૩૦-૪૦ શ્રીટ ઉંચેથી પણ તેટલીજ હિંમતથી  
બુસ્કો નખાશે.

સ્વર્ભાંગ આથમાં તરતાં તરતાં, કોઈ પણ કિનારીથી પા-  
છું વળવાનો ખ્યાલ ચિત્ત પદ બિપરથી આવશે. આવી યુક્તિથી  
સીલ સીલા અંધ ગતિમાં હરકત થયા વગર, સારાંથી, જલદીથી,  
એકું જલર ખરચવે પાછું વળાશે.

ગોલાંદો વિષે દુકામાં જાણુનું, કે કપરત શાળાઓમાં  
જાણવાની કોઈ પણ તરેહની ગોલાંદો જામી. બિપર એખલા



અથવા સાચે વળગી  
ને, જલ્લી કરાં ઉપર  
એખલા યા વળગીને,  
હવામાં ખાવાની ટે  
વ પાડવી, પછી તે  
ખાઈને, પાણીમાં પ-  
ડતી વખતે બુસ્કાની  
આથતમાં જાણાવ્યું,  
તેમ પડવું. પછી  
(ચિત્ર ૬૦) બિપરથી  
અંધણી મારીતી એ-  
ળવી આ વિષય પુ-  
રો અર્થેલો સમજવો.

(ચિત્ર ૬૦મું.)

## પ્રકરણ ૧૬મું.

ચેતવણી.

પાણીમાં હુબવાનાં તથા કંઈ પણ નુકશાન દૂર થવાના કારણે, ઉછાછળાપણથી, અથવા બેદરકારીથી, અથવા અજાણ્યપણથી થાય છે, માટે એ બાબતોની સાવચેતી રાખવા વગર તરવાથી નુકશાન થવાને લીધે, તરવાનો ઉમદા હુન્નર વગોવાય છે, અને નીચે પડે છે, તથા તેને બદનામી મળે છે, માટે નીચલી બાબતોની પુરતી સાવચેતી રાખવી.

ભરતી ચઢતી હોય, તે વખતે એક કિનારેથી બીજે કિનારે ઘણા ફેરા આંતી ખાતી વેળા, હવામાંથી ચાલીને જમક કરવું પડે છે, તેથી પવનનાં ઝપાટા ખુલ્લા અંગપર લાગી નુકશાન થવાનો સંભવ છે. કેમકે ધારે કે, (પાસેનાં ચિલમાં) “ક” થી “ખ” સુધી આપણી તરવાની હદ છે, અને ભરતીના પાણી પણ “ક” થી “ખ” તરફ જ ચઢે છે, તો જો આપણે “ક” આગળથી પેલી કિનારે “ગ” તરફ જવા તરવા પડીએ તો, સીધા “ગ” તરફ જવાને બદલે ભરતીનાં જોરે તણાઈને છેક “ચ” તરફ નીકળીશું. હવે જો ત્યાંથી જ પાછા આ કિનારે “ખ” તરફ આવવા થકી તરવા પડીએ તો, સીધા “ખ” તરફ આવવાને બદલે ભરતીનાં જોરે તણાઈને છેક “ન” તરફ, આપણી તરવાની હદની બહાર નીકળશે, તેથી આપણી હદમાં રહેવાને માટે “ચ” આગળથી પડવાને બદલે જમીનપરથી ચાલી જઈને,

‘ગ’ આગળથી નખાવવું, એટલે ‘ખ’ આગળ આપણી હદમાં પહોંચાશે.

એમ બધા ફેરા ખાતી વખતે ઘણી વેળા હવામાંથી આવતવ કરવું પડે છે, અને મકાન તો નદીજ, એટલે દરીયાની લહેરના ઝપાટાનું પુછવુંજ શું. માટે તે ઝપાટા અંગપર સીધા લાગી નુકશાન કરે નહિં તેથી ફાટેલા તુટેલા ગરમ કપડાનું પણ બદલ પહેરી તરવું, અને હવામાં ચાલતી વેળા એક મોટું દીલનું છતું લપેટવું, જે તરતી વેળા ફેડે વીટાવી દેવું.

બનતા સુધી તો એવા ઝપાટામાં નહીં સપડવાને માટે પુર બરતી થાય અને પાણી સ્થીર લાલતમાં રહે તેટલામાં કસરત કરી લેવી, પણ એમ દરરોજ ચોકસ વખતે કરવાનું ફાવતું નથી, કેમકે બરતીનો વખત રોજ બદલાય છે, તો પણ બને તેમ અવલથી તે આખર સુધી પાણીમાંજ બોળાઈ રહેવું.

( ૨ ) પાણીમાં વધારેવાર રહેવાથી સરદી થાય, તે દુર કરવા માટે પાણીમાંથી નીકળવાની અગાઉ, નરમ ખેસાથી દીલ ખુબ ઘસીને લાલચોળ કરવું, અને નુછીને તરત ગરમ કપડાં પહેરી લેવાં, પછી કિનારે દોડવાની અથવા કોઇ પણ ગરમી લાવનારી કસરત કરવી, તે છતાં સરદીની અમર નહિ બન્ય તો, ગરમ પાણીનાં તબમાં બોળાઈ રહેવું. પછી જરા મરીની ચાહે કરીને પીવી, નહિ તો પીઠામાં જઈને ડોકી ઊંચી કરવી પડશે. માટે જેવી અંગમાં ઠંડી લાગવાની શરૂઆત થાય કે, તરત પાણીમાંથી બાહર નીકળી આવવાને સાવચેત રહેવું.

( ૩ ) તરવાની દરેક જગ્યાએ પાણીતો હોયજ, એટલે તે નજદીકની જગ્યા ચીકણી સરકની થવીજ જોઈએ, માટે

તેવી જગ્યા ઉપરથી લપસી પડવાથી સાવચેત રહેવું. કેમકે પડી જવાથી ગુથણ સોહરાસે, થાપો થપકાશે, જેથી થોડાક દીવમ ધરમાંજ બેસવું પડશે.

(૪) પાણીમાં વાકું તીકું થવાથી, કાનમાં પાણી ભરાઈ નહીં જાય તેથી સાવચેત રહેવું. તેમ છતાં જો ભરાયું તો તે કાન નીચો વાળી તે તરફનાં માથાની બાજુએ હથેળીવતી થોકવું, એટલે ઝટ પાણી નીકળી પડશે. તે છતાં જો નહિ નીકળે તો તરી રહ્યા પછી કિનારે આવી, મીઠાં તેલમાં લસણ કકડાવી થાંકું પાડી એક બે દીપાં તેમાં નાંખવાં. થોડાક વાર રહીને, કાન નીચો વાળતાં, તેલની સાથે પાણી નીકળી પડશે, જે કાન ખુલ્લો થવાથી માલમ પડશે, પછી બ્લાઈંગપેપરની સળી વાળીને કાનમાં ફરવવી અને કાનમાં ૩ ખોસી રાખવો. તેછતાં જો નહિ નીકળે તોપછી ડાકટર પાસે કઢાવવું. માર્ટે બદન સીધું રાખવાની પુરતી સભાળ લેવી.

(૫) કેટલાકો કહે છે કે, આંકડાના વાસથી સુસ્વાળ આવી નાસે છે, પણ તરનાર આવું એકીન રાખે તો તરવામાં ધારતી હરકત કરે નહિ. વળી નદીમાં સુસ્વાળથી થયેલા તુકશાનો સંભળાતાં નથી, જોકે એક કિનારે આદમીઓ તરતાં અને બીજે કિનારે સુસ્વાળો ફરતી જોવામાં આવેછે. તળાવમાં સુસ્વાળોથી પુષ્કળ તુકશાનો થયેલાં સંભળાયછે, અને તેવું કારણ એમ જણાય છે કે તળાવમાંનાં શીકરો અપી ગયેલા હોવાથી, તે પોતાનું પેટ પુર કરવા સારું કિનારેનાં દોરદોકરાં ઉપર હુમલો કરેછે.



સુસ્વાળનું મુળ રહેઠાણ નદીનાં ઊંડા દહેરામાં હોય છે, કે જ્યાં સાધારણ પાણીનો જોશ, તેને એક ઠંકાણે પડી રહેવા માં હરકત કરે નહીં. પણ વરસાદનાં હિંગામમાં રેલની તાણથી તે ધસડાવા કરે છે, અને કિનારે રહેવું તો તેના જીવને જોખમભરેલું તેથી અધારી રાતે જાગીનપરથી ચાલી જઈને કાઈ તળાવમાં વાસો કરે છે, જ્યાં થમ પાણીમાં તે પડી રહી ઢા-ર ઢાંકરાંને મારી કુટીને ગુજરાત ચલાવે છે તથા છાણ માછલી વગેરે ખાય છે. પછી વરસાદ વીત્યા કેડે જ્યારે તળાવ સુકાય છે, ત્યારે પાછી નદીમાં આવે છે. માટે સુસ્વાળથી જેટલું તળાવમાં સાવચેત રહેવું, તેટલું નદીમાં બેઠ્ઠીકર રહેવું, તળાવમાં પેલો તમારો આંકડો બાંકડો સૌ એક કોરેજ રહી જશે અને પોતે ઠંકાણે પડી જશે, માટે ચેતજો. નદીમાં તો તેને ખાવાનું પુષ્કળ મળે છે. માછલાં, માછલીઓ, લેવટા, કૈવડીઓ, જીંગલાં, જીપતીઓ, કરચલાં, કોદરા, બુમલા વગેરે.

(૬) પાણીમાં ઉગેલાં, છપાએલાં કાટીનાં ઝાડવામાંથી ભુલથી પસાર થતી વેળા, આગળ જણાવ્યું તેમ ખુબ સાવચેત રહેવું, કે પગોના ચાખા કરવાજ નહિં. પણ બને તેમ તે ઓતે સપાળીપર તરતા રાખી, ખેડે ચાલતા હોય, તેમ કૂતરાંની માફક, હાથેજ તરી જવું. કેનકે પગો હીલાવ્યા તો જાખસ વીટલાશે, અને તેમાંથી છુટવાનાં જેમ વધારે આવતીઆં મારશે તેમ મજબુત તેઓ વીટલાશે.

(૭) ઠંડા ઝરાઓથી સાવચેત રહેવું, કેમકે તેમાં એકા-એક આવી જવાથી આખા દીલમાં આકરાં આવી જશે, અને તમે કિનારે પહોંચવાને લાઘવાજ થઈ જશો.

અવસ્થ કરીને, હંડીનાં દિવસમાં સપાટીપરનાં પાણી દિવસ ચઢતે, ગરમ થતાં જાય છે, જ્યારે તજેના તો હંડાજ રહે છે. તેથી એવાં અડધાં હંડા તો અડધા ગરમ પાણીમાં કદી તરવું નહીં. કેમકે તેથી તખીઅતને તુકશાન પહોંચે છે. એકજ સરખી ગરમી ધરાવનારાં બધા પાણીમાં નાહવાથીજ ખરેખરે ગુણ થાય છે, પછી તે બધાં ગરમ હોય કે, બધાં હંડા.

એક અછા તરનારને એકાએક આંકડું આવવાથી થોડાજ ગભરાટ થશે, કેમકે તે તરતો પડી રહીને અથવા ઉભો તરીને અથવા કાઠપણુ લાગુ પડતી રીતોથી તરીને, પોતાનાં અકરાયેલા અવયવને ખેંચી તાણી લાંબો કરી મસળીને, દુઃખ નરમ પાડશે. આવી વખતે હમેશ ચતું સુખ તરી કિનારે જવામાં સાફ છે. નહિ તો કંઈ બહારથી મદદ આવી પહોંચે ત્યાંમુઘી બદનનું ગુચડું વાળીને તરતાજ રહેવું.

જો એકું હાથને આકડું આવ્યું હોય, તો તેને પાણીની ઉપર ઉંચકી ઉભો કરો અને બીજા હાથે મસળી મસળી મુઠી ઉઘાડો અને વાળો.

જો પગનાં તેડાંમાં અથવા જાંઘમાં આકડું આવ્યું હોય, તો અંગુઠા જેટલા દુર ખેંચાય એટલા ખેંચીને વાળો, ખુબ મસજો, અને પાણીની બહાર લાત મારવાનો પ્રયત્ન કરો, કે કોચાચો ઢીલા થઈ આરામ થાય.

‘બમરડા’નો દાવ કરતાં, જેમ ચતા પડી ગુચડું બને છે, તેમ તમારા પગોને સારીપેઠે હાથો પહોંચે તેમ ખેંચો, અને પછી ગમે તો એખલે હાથે, કે એખલે પગે જેમ ફાલે

તેમ તરીકે બાહર નીકળો, નહિં તો બાહરથી મદદ આવી પ-  
હોંચે તેટલોવાર અંદરજ સખડયા કરો.

આકરાંનું દુઃખ તો જોને તે આવતું હશે, તેનેજ બરા-  
બર રીતે માલમ પડતું હશે. અથંગ તરનારાઓ વટીક આંક-  
રાંનાં તથા ઝહેરી હવાના ભાગ થઇ પડેલા છે. આકરં ધણું  
ખરં પગનાં તેટામાં આવે છે. જેથી માંસ ગંથાઇ જાય છે,  
તે વખતે સુધામુધ વીસરાઈ જવાય છે, એટલે ગમે એટલા ઇ-  
લાજ જાણતા હોઈએ તો પણ સારી રીતે કામે લાગતા નથી,  
માટે એ વખતે હીંમત ધીરજ અને સમયસુચકતાની ઘણી  
જરૂર છે. તે વિધેના ગમે તેટલા ઇલાજોનું ટાહેલું લખાણ ક-  
રીએ, પણ તે વખતે સઘળું પાણીમાંજ રહી જાય છે અને  
કશું સૂજતું નથી. આકરં આવવાના મૂળ કારણો એ હોય છે.  
૧ અછરણ. ૨ લોચાઓને ઘણા દિવસ સુસ્ત રાખી પછી એક-  
એક એકદમ અતી ઘણા કસવા. તેટલા માટે આકરં નહિ આ-  
વવાનો સર્વથી સરસ ઇલાજ એ છે કે, ઉપલા કારણોથી પર-  
હેજ રહેવું.

(૮) છાલકાં પાણીમાં ઉબ્બો ભુસ્કો મારવાથી ગોળા  
ઉતરી પડવાનો સંભવ છે માટે સંભાળવું. નહિ તો ઝાકટરનાં  
બીલો ચુકવવાં પડશે.

(૯) અજાણી જગ્યામાં ઉંધી ભુસ્કીએ મારતાં કપાળ છુ-  
દાશે, માટે એવી કફોડી રમતો જરૂર વગર કીધાથી સાવચેત  
રહેજો, જાણીતી જગ્યામાં પણ તેમ કરતી વેળા મછવાની રો-  
હીલીથી સંભાળવું.

(૧૦) કોઈ પણ અજાણી જગ્યાએ ઉતરવાથી સિંભાળવું કેમકે કંઈ નહિને કંઈ તેનાં જંગલમાં નુકશાનકારક ચીજો, અજાણી આરા ખુપરા, કાચ, ખડકો, જંગલો વગેરે છુપાએલું હશેજ.

(૧૧) ધીલા કાદવની ઠગારી કરણ દેખાતી સપાટી, જે ઉપર આંસ વટીકે ઉગેલું હોય, તેમાં પગ મુકતાં ધણાજ ધણાજ સાવચેત રહેજો, નહિં તો કમર મુધી અને તાલ ફાલે તો છાતી મુધી અંદર ગળી જશે.

(૧૨) જેમ વાનવેની ગાડીખાંથી ઉતરતી વખતે, તેની સાથે દોડી જવાની, અથવા જે દિશા તરફ ગાડાં ચાલતી હોય, તેજ દિશા તરફ પગો ધડની અગાડી પડે તેમ કુદી પડવાની સાવચેતી નહિ રાખનાં, ધરતી માતાને જોશ ભરી ચુમી લેવાય જવાએ છે. તેમજ ભરતીનો જોશ જમરો હોય, ત્યારે ભુસ્કા માનરતી વખતે સાવચેત રહેવું. નહિં તો ગંધા ચના કે કોઈ પણ આજુએ થપકાઈ જશે અને ત્યાં જોરાવર રાખની પોલટીસ મારી હોએ તેવો ઘાટ થશે.

(૧૩) તરતાં તરતાં દુખ્યોરે ! દુખ્યોરે ! ! કોઈ કાંડોરે ! એમ જુડી જુડી ખુમો પાડી કિનારેના લોકોને છેતરવાથી ખુબ સાવચેત રહેવું. કેમકે, ખોદા નકરેને કોઈ વખત કાંઈ સખખથી ખરેખર તેવોજ દિવસ આવે, ત્યારે કોઈ જુડે મસે ફરીને જે શે પણ નહિ, અને છેતરવાનું પરિણામ આપોઆપ જણાઈ આવશે.

(૧૪) જુના પડત કુવાઓમાં ઉતરવાને ખીહજો. કેમકે કારખોનીક એસીડ ગ્યાસ નામની જેહરી હવાથી દમ ગુગળાઈ

જશે. એ જેહેરી હવાની ચોકશી કરવાને માટે, તેમાં ઉતરવાની અ-  
માઉ એક દીવો આસ્તેથી કુવામાં ઉતારવો. જે યુગ્મજ જાએ તે  
ખાતરીથી જાણવું કે હવા ઘણી જેહેરી છે. તે સ્વચ્છ કરવાને  
માટે એક યુવાની તોપલી અંદર ઊતારવી, અને જ્યાં સુધી  
દીવો તપ્પર જેવો બળતો રહે ત્યાં સુધી ઉપલી હીકમત કર્યા  
જ કરવી. •

(૧૫) બોટમાંથી જુસ્સો મારી પાછા ઉપર ચઢતી વેળા,  
જે બોટ હાંચી હોય, તે સુકાન ઉપરથી ચઢવું. અથવા જે  
ત્રણ પગથીઆની દોડાંની સીડી, ઢળતી કરીને, તે ઉપરથી ચ-  
ઢવું. પણ એક આજુબાજુ ઉછાળો મારી ચઢવા જશે તો, બો-  
ટમાં દોકેલા ખીલાથી અથવા જુનાં થઇલાં લાકડાંની સરાકે  
ભોંકાઇ પગ ચીરાઇ જશે અને બોટનાં વાંકને લીધે ઉપર ચઢ-  
વામાં ઘણી મેહનત પડશે, જેથી તરવાની મજા જાણ લાગ  
શે નહિ.

(૧૬) તરતાં તરતાં, નાકને જેઠાએ તે કરતાં વધારે સપાટી  
ઉપર, હાથોની હીડચાલથી લાવવા જતા, ઉઘડું મારી માથું  
હવામાં વધારે ઉચકાઇને, શરીર ઉપર વધારે દબાણ કરી, તેને  
ફુગાડવા કરશે, અને હાથો નકામાં થાકી જશે. તેથી ફક્ત નાંક  
શીવાય શરીરનો જેટલો ભાગ પાણીમાં રહી શકે, એટલો રાખ-  
વો, કે જેથી થોડો મહેનતે વધારે ઝડપથી આગળ વધાયો.  
આવી રીતે એક ચોર, સીપાઇની જાણે દેખતી આંખમાં ધુળ  
છાંટીને, તેની કિનારાપર હાજરી છતાં, તેની જાણ પડવા વગર  
ધુપો ધુપો નહીં પસાર કરી શકે છે.

(૧૭) દરિયામાં, અથવા નદી કે જ્યાં, ચોમેરથી પવન ટુકી પોળઓ ઉછળતા કરી દમ લેવામાં હરકત કરે તો એક હાથે નાક ઉપર મુઠી વાળવી, અને બીજે હાથે તથા પગો વડે તરવું. મુઠીનાં આગળામાંથી છોળ નાક સાથે અથડાવા પામશે નહિ, પણ હવા છુટથી આવ જ કરી શકશે.

(૧૮) કેટલાકને શર્યાતથી એવી અગમ લઢણ પડી ગઈ હોય છે કે, આગળ વધવાને બદલે જાયે હવામાં ઉચે તરવાનું હોય તેમ હાથોની હીલચાલથી ઉપર નીચે ડોકું કરે છે, જેથી બે ગેરફાયદા થાય છે. એક તો આગળ જલદી વધાતું નથી, બીજું તો ડોકું નીચું ખેસતી વખતે પાણી ગળે, નાકે, ઉતરી પડે છે. માટે શર્યાતથીજ એક સરખી સફાઈદાર લઢણ હાંસલ કરવી.

(૧૯) કેટલાકને શર્યાતથી પગની હીલચાલો ખોટી રીતે કરવાની લઢણ પડી ગઈ હોય છે, જે કે કેટલાક તરનારાઓ તેવી રીતને વળી પસંદ પણ કરે છે. તે એકે પગનાં ઝાટકા મારતી વખતે પગ પેટમાં અંદર ઘુસાડી, પાતલી વડે, પાણી સામે કાઠખુણે હડસેલો લગાડવાને બદલે, પગો પાછળથી હવામાં સચાટીપર છઠ્ઠકાવે છે, જેથી પગો વચ્ચે ઘેરાયલા લીકાણથી મળતી ગતીનો લાભ તેઓને મળતો નથી. માછલી પણ પોતાની ધુછડીની હીલચાલોથી અનાવેલા એવા લીકાણોથી મળતી ગતીને કીધે તો પાણીમાં અહીંથી તહી તીરની માફક ઉડે છે, તેજ જોઈ લેઓ, નહિં તો દેડકા કેમ પગોનાં ઝાટકા મારે છે, તે તપાસો.

(૨૦) પાણી સાથે ચેડાં કાઢવાં નહીં, અને તરતાં તરતાં હસાહસીની જંગલી રમત રમવી નહીં, નહીં તો હસ્વાનું ખસ્તું

થઈ પડશે; તથા અકેક સાથ ટેંટી છોડી ચીથરા ફાડી ધુરકા ધુરકા કરવી નહીં, તેમાં જે મીયાં માંદા હોય તેવણે તંગરી જંગી કરવી નહીં, નહીં તો ઉંદનું સુંદ થઈ જશે.

## પ્રકરણ ૧૭મું.

દરિયામાં તરવા વિશે જાણવાબેગ.

ગમે તો ઉનાળાનાં તડકામાં ચીતરી આવે એવો ચકચકનો દરિયા સાગર હોય, કે જેમાં ઘણાંજ નાના મોઝાઓ સુસ્તપણે કિનારે વળગતા હોય; કે પછી સરસર કરતા પવનથી તેનાં શીણનાં પરપોટા થઈ, કુદ્રતિ બલુનની માફક કિનારા તરફ ઝડપથી ઉડી પડતા હોય, તોપણ તે દરિયા સાગર તરનારને મનથી એક બેહુસ્તખાનું જેવો છે; અને ચોમાસાની મોસમે થોડાકજ દિવસ તે એવો અડબચડો થતો હશે કે જે વખતે તરનારની સિંમત અંદર જોંકાવવાની થઈ શકે નહિ.

એમ છતાં પાણીમાં જવાની આગરજ ભરતીના બેસ્સા વિષે માહિતી મેળવવી જોઈએ, કે જે કેટલીક ઢલાણુનાં કોસ્તાવાળી જગ્યાએ એટલી બધી ઝડપથી દોડે છે કે તેની સામે તરવાને કોઈ અથંગ તરનારો પણ ફોકટમાં ફાંફાં મારશે. વળી ખડકો કંઈ તરફ આવેલા છે, વગેરે વગેરે સર્વે તરેહની માહિતી કોઈ જાણીતા તે જગ્યાનાં રહીશ પાસેથી મેળવવી જોઈએ.

જો રેતી સુરજનાં તડકાંથી મજેહથી તપી હોય, તો તે વચ્ચે પસાર થતી ભરતીનાં મોઝાંમાં તરવામાં ઘણી મોજ

લાગે છે. કારણ કે તે વખતે ચોક્કસ દુર છેટે સુધી પાણી સહેવાય એટલા ગરમ રહે છે.

હમેશાં જેમ અને તેમ પુર ભરતીએ તરવા પડવું. કારણ કે કેટલીક જગ્યાએ કિનારો એટલો તો ધીમે ધીમે ઢળે છે, કે તરનારને કિનારાથી બહુ દાંમે છેટે સુધી છેક થોડાં પાણીમાં તે માટે ચાલીને જવું આવવું પડે છે.

શરૂઆતમાં, અનતાં સુધી કિનારેથી ચાલીસેક વારને છેટે, સાંમે અંદર જઈને, પછી એક બાજુએ ફરી જઈને, કિનારાની સમાંતર આડુજ તર્યા કરવું. ઉંડાણમાં ઘણો ભય હોય છે, માટે અખાડાજ કરવા.

પાણીમાં દાખલ થતી વેળા તક સાધીને, પહેલાં બે તણ મોળાઓમાંથી હુબકી મારી જવી, કેમકે કિનારા તરફનાં મોળાઓ હમેશ વધારે ખરાબ હોય છે.

ખડખડા દરિયામાં મોળાઓની સામે નજર રહે, તેમ મોહું રાખીને તરવું, કે જેમ એક બાજુએ તરવાથી સારી પંઠે ફાવશે. આમ કરવાથી તમારું ડોકું ખોલ્યું રહેશે, કે જેથી દમ સારી રીતે ખોલાસાથી લેવાને બની આવશે; અને વળી ખારા પાણીનાં એક બે જોલાબનાં ગોટ ગળાવાની તક પણ મળશે નહિં.

પાણીમાંથી બહાર નીકળતી વખતે કદ તરફ કદ વખતે છેવટનો ધસારો કરવો, તે વિષે ખુબ સંભાળ રાખવી. કેમકે કદ વખતે ધસારો કરતાં કદાચ ભોભરું છુંદશો, કે ગુદણો સેકાશે, એટલે તરીને ધરાયા. ઘણાખરો લીજો અને નવમો મોળો બહુ જખરો આવે છે અને દરેક જખરા પછી એક નખજો આવે છે



માટે છેવટનો ધસારો, કિનારા તરફ ફરતી વખતે, જેવો જળ-  
શ મોજો સુવે કે તુરત તક સાધીને, કરી લેવો.

ગરમ પાણી ઠંડાં પાણી કરતાં વધારે હલકું હોવાથી શ-  
રીરને વધારે નીચે ડુબાડવા કરે છે, તેથી ઠંડાં પાણી કરતાં  
એમાં વધારે જોર ખરચવું પડે છે.

કેટલેક ઢેઝણે, નાના ખડકોની હાર, પાણીની નીચે છુપાયેલી,  
જાંડા ખમોચીઆંઓથી ભરપુર હોય છે, જેની અંદર અસાવધ  
તરનાર, ઘડીમાં ગુંદણ સુધી, તો ઘડીમાં એકાએક માટીપુર  
પાણીમાં, નાખુદ થઇ જાય છે. નવા શીખાઉએ, દરેક અજોણી જ  
આનાં તળીયાં વિશે આગળથી ચોકશી કરવાને, જેટલી સાવચેતી  
રાખવી એટલી થોડી છે. હુબકી મારતી વખતે, ખડકોની ફાટ-  
માં ફાયરની માફક સપડાઇ જવાનાં દાખલાઓ નોંધાયેલા છે.  
જેમ મોજો નચાવે તેમ નાચવામાંજ સલામતી છે. જો તેની  
સામે થવા જશો તો જીખાઇ જશો. નહીં તો, જેવો તે રોર  
મારતો કે દબરાવા આવે કે સંતાઇ જવું કે પીડા પતી.

માછલીઓ વીધે સાવચેતી.

૧. કેટલાક કિનારા ઉપર એક જાતની તુકશાનકારક પણ  
સુંદર નાની માછલી ભમતી ફરે છે. તેને અંગ્રેજીમાં weaver  
કહે છે. તેને પકડવાથી માછલીઓનાં પહોંચા અને અંગુઠા વારે-  
ઘડીએ ઝહેરી થઇ જાય છે. પહેલાં ડખ કવચિત્જ સાગે છે.  
પણ મુખ્ય કરીને, જો તે પગનાં તળીયામાં સાગે તો તે સુજ  
આવી, વારેઘડીએ પથરાય છે, અને કંઈ ભોકાવું હોય, એવું  
દરદ કરે છે. એને માટે સૌથી સારો ઇલાજ એ છે, કે ઉપરની  
ચામડી કાપી નાંખવી, અને એક નસ્તરે કે છરીએ સોજને  
ચીરવું, અને ખારાં પાણીમાં તે ચીરેલા ભાગને સારી પેઠે ઘો-  
વો. પણ સંભાળ રાખવી, કે ચામડીની અંદર રેતી ભરાય નહિ.

૨. કેટલીક જગ્યાએ, પાણીની અંદર, ટેકરાની નીચેનાં ખોત્તીયામાં, Jellyfish નામની લચકા જેવી માછલી, દરિયાનાં ઉંડાણમાંથી ધસડાઇ આવેલી, એકઠી થઇ રહે છે. આમાંની એક સાથે અથડવાથી ઘણી અણગમતી લાગણી થાય છે, અને આમડીને કવચ લાગી હોય, તેમ તેમાં કલાકો સુધી ધવડ લાગ્યા કરે છે. લીળુનો રસ તે જગ્યા ઉપર ધસવાથી સઘળું દુખ તરત નરમ પડશે.

દરીઆમાં, શરત રમવાની મીઠ હેરીગરની રીતે પુષ્કળ જોરવાળાથીજ તરી શકાશે કેમકે જેમ લાથ, હલેસાંની માફક દવામાંથી જડપથી ખેંચાય છે તેમ તેનો ભાર વધારે લાગે છે.

“પાણીનો વોહ”-તરનારે ભરતીનાં જોરસાથે વહેવા સાથે તરવાથી ઘણી સાવચેતી રાખવી કેમકે જે વેળા એના ધોધબંધ વહેતાં પાણી સાથે તરીએ તે વેળા રસ્તામાં કંઈ ખોટ, અથવા કિનારે બાંધેલા ઘાટનું પગથીડું, અથવા પુલનું ભુંગળું, સાંમેથી પકડવા જતાં તેની સાથે એવા જોરથી અફળાઇ જવાય છે, કે ફરીથી પાણીનું નામ લેવા પણ ગમતું નથી. પાણીનો વોહ જે બાળુએ હોડીને કે ભુંગળાને અથડે, તે બાળુની સાંમે બીલકુલ આવવું નહિ. પણ થોડેક છેટેથી તરીને, તેની પછવાડેનાં ભાગ તરફ વળી જવું. જ્યાં ઘણુંજ સહેલાઈથી સહીસલામત રીતે થોભી રહેવાશે. જ્યારે ચીત્ર ‘ય’ પ્રમાણે, તરતાં તરતાં, ઘાટના પગથીઆ આવે, ત્યાં ઉતરી વીસામો ખાવાની જરૂર જણાય તો “ક” પાસે ઉતરવું નહિ. કેમકે ધોધથી અફળાઇ કચરખાણ વળી જશે. પણ આધેથી તરીને “ખ” આગળ વળવું, જ્યાં સીડીને લીધે થયેલા વાંકથી અથવા ઓફરથી તે તરફ જવાની વલણ પણ થશે, અને અંદરની માફક સહીસલામત થોભાશે.

જેમ દોડતી આગાડીનાં ઇંછનની ગતી, વચમાં કંઈ જ બરી અડચણ આવવાને લીધે, એકદમ અટકી પડે, તે જડત્વને (Inertia) લીધે પાછળનાં ગંદરાઓ એકેક સાથે એકાએક જોડાયાથી અથડીને, ભાંગી જાય, અથવા એકેક ઉપર ચઢી જાય. કેમકે તેઓને સીધસીલાબંધ મળેલી ગતી કંઈ અટકી નથી. તેમજ પુરજોડાયાથી દોડતાં પાણીની ગતી, વચમાં ઘાટ અથવા (ચિત્ર ૨) પ્રગાણે ખોટ આવવાને લીધે અટકી પડે, તે તેની પાછળનાં પાણી જેની ઉપર આપણે સવાર છીએ, તે ઘાટ સાથે એકાએક જોડાયાથી અથડીને, આપણને નુકશાન કરે. તે વખતે તરવાનાં ચાળા ઊલટા કરવા. વળી ધોધ અથવા સહેજ ઘલાણુપરથી ઊતરતાં પણ બીલકુલ તરવાની હીલચાલ કરવી નહીં, બલકે ઉભુંજ તરતું રહેવું, અને ફક્ત દીશા બદલતી વખતેજ હાથોની હીલચાલ કરવી. તથા રસ્તામાં કંઈ ખોટ વગેરે અડચણ નડે, તેને પકડવાની ઉંપલા દાખલાઓ કરતાં પણ વધારે હુશીઆરી રાખવી જોઈએ, નહીં તો ભોભરું છુંદાઈ જશે, અથવા તો વમળ થઈ તેમાં ડુબી જશે, જેમાંથી ઉપર આવતા ઘણાવાર લાગશે, અને જાણે પગે દોરડું બાંધી નીચેથી ધાઈ ખેંચતું હોય તેવું લાગશે.

### ભરતીઓટ.

હવે એ જોડાયા બંધ ભરતી ક્યાંથી આવે છે, અને પાછી ઓટ શા માટે થાય છે, તે વીશે નદીમાં તરનારને પકડા અખર હોવી જોઈએ. આપણો મહાસાગર સ્થીર હાલતમાં તો નથીજ. તેનાં પાણીમાં દર ૧૨૩ કલાકે વધારો તથા ઘટાડો થયા કરે છે, જેને આપણે ભરતી તથા ઓટ કરીને ઓળખીએ છીએ.

ભરતી તથા ઓઠ, સૂર્ય તેમજ મુખ્ય કરીને ચંદ્રની પાણી પરની ખેંચાણ શક્તિથી થાય છે. ચંદ્રમાં સૂર્ય કરતા પૃથ્વીની અતી ઘણો નજદીક હોવાથી, તે સૂર્ય કરતાં વધારે જ્વેશથી પોતાનું ખેંચાણ પાણી ઉપર કરી શકે છે, અને તેથીજ ભરતી ઓઠ અવારનવાર થયા કરે છે. પૃથ્વીપર એક જગાએ એક વખત ભરતી થાય, તે તેજ જગાએ સુમારે છ કલાક રહીને, પૃથ્વીની ધરીપરની ગતીને લીધે, ઓઠ થશે, અને બીજા છ કલાક વીતીઆ કેડે પાછી ભરતી થશે.

એક દિવસે બપોરે આર વાગે એક જગાએ ભરતી હોય, તો તેજ જગાએ સાંજે ૬ કલાકે અને ૧૦ $\frac{૧}{૨}$  મીનીટે ઓઠ થાય છે; વળી પાછી રાતે ૧૨ કલાકે અને ૨૫ મીનીટે ત્યાં ભરતી થાય છે, તો બીજે દીને સવારનાં ૬ કલાકે અને ૩૭ $\frac{૧}{૨}$  મીનીટે ઓઠ થાય છે, તો પાછી તેજ બપોરે ૧૨ કલાકે ૫૦ મીનીટે ભરતી થાય છે.

એ પ્રમાણે રોજ ભરતી થવાનો વખત નજદીક ૫૦ મીનીટ મોડો થયા કરે છે. હવે એક દિવસે એક જગાએ ભરતી ૫૦ મીનીટ મોડી થાય, તો ૧૫ દિવસે આસરે ૧૨ કલાક મોડી થાય, અને એક મહિને ૨૪ કલાક મોડી થાય, એથી કરીને દર મહિનાની એકસ ત્રીજીએ લગભગ એકસરખું પાણી રહે છે.

એ પ્રમાણે છ કલાક સુધી દરીયાનાં પાણી એકસ જગાએ ધીમે ધીમે ભરાય છે. જ્યારે ભરાઈ રહે છે, ત્યારે ભરતી થઈ સુકેલી કહેવાય છે. અને પાણી પુરતાં ભરાઈ રહે તેટલાં તો તે સાગરનાં ભાગની આજુબાજુએ લાગેલાં નદી નાળાંઓમાં વેહ છે, અને તેથી નદીઓમાં ભરતી થયેલી કહેવાય છે. નદી

નાળાં ચીકાર થવા પછી, પાણી પાછા ફરવા માડે છે. પ્રથમ દરીયાનાં પાણી ઘટવા માંડી ખીજ દરિયામાં ભરતી કરવા જાય છે. પછી નદીઓનાં પાણી પેન્ના ખાલી થતા દરીયામાં જાય છે, એટલે નદીઓમાં ઓટ થતી કહેવાય છે. એ પ્રમાણે દર રોજ એવાર ભરતી ઓટ થાય છે.

હવે જ્યારે ચંદ્ર અને સૂર્ય પૃથ્વીની એકજ બાજુએ એકઠા થાય છે, (એટલે જ્યારે ચાંદરાત થાય છે,) ત્યારે તેનાં સામઠાં એચાણુને લીધે તે તરફ મોટામાં મોટી ભરતી થાય છે; અને જેમ જેમ તેઓ વેગળા પડતા જાય છે, તેમ તેમ પાણી ઓછાં એચાતા જાય છે, તે છેક તેઓ સાંભા સાંભી આવે છે, (જ્યારે પુનમ થઈ કહેવાય છે) ત્યારે પાંચ્રું ચંદ્રનું એખલું છુટું એચાણુ થવાથી, તે તરફ મોટામાં મોટી ભરતી થાય છે. જેમ મહીનામાં એવાર મોટા જુવાળ, એક ચાંદરાતે તથા ખીજે પુનમે આવે છે. અને ચાંદરાત પછી તથા આગમજનાં આઠેક દિવસો ઉપર, જ્યારે ચંદ્રમાં અર્ધો પ્રકાશીત દીસે છે, ત્યારે નાનામાં નાની ઓટ એ વાર થાય છે.

એવી રીતે કહેવાય છે તેમ, પાણી ઊંચી ઊટકી જઈ ઓછા વધતાં નીરંતર થયા કરે છે.

હવે એક મહિને જેવી મોટી ભરતી થઈ તેવીજ પછીના મહિનાઓમાં થતી નથી, પણ નાની મોટી થતી જાય છે. ૨૧ મી માર્ચની થોડોક વખત અગાઉ, અને ૨૩મી સપ્ટેમ્બરની થોડોક પછી, સૂર્ય અને ચંદ્ર પૃથ્વીના મધ્યભાગ ઉપર સામઠું એચાણુ કરતાં હોવાથી, વરસમાં એવાર, વિષુવદ (મેષસંક્રાંતી) અને

હરીવદ (તુલાસંક્રાંતી) એ દીવસે, સર્વથી મોટામાં મોટી રેલ પૃથ્વી ઉપર પંથરાએ છે.

પૃથ્વીનો સઘળો ભાગ કંઈ સપાટ હોતો નથી. ,કોઈ જગ્યા આડાવાળી અને ઢલાણુમાં આવેલી તો, કોઈ ટેકરાવાળી અને જિંચાણુમાં આવેલી હોય છે. ઢલાણુમાં પાણી ભરાતાં જોડલોવાર લાગે તેથી વધારે વાર તેમાંથી પાણું ખાલી થતાં લાગે, એ કારણથી, અને વળી ચોકસ દિસા તરફનો પવનનો બેશ, કોસ્તાની હાલત અને આકૃતિ, સાગરની ઉંડાઈ અને વિસ્તાર વગેરેથી ભરતી ઓટનાં નીમેલા વખતમાં ખલલ પડે છે.

દુકામાં ત્યારે રોજ ભરતી તો બેવાર આવે છે, પણ તે નાની મોટી થતી થતી મહીનામાં બેવાર મોટી જુવાળ થાય છે. દર મહિને મોટી ભરતી તો બેવાર આવે છે, પણ તે નાની મોટી થતી થતી વરસમાં એ વાર સર્વથી મોટામાં મોટી રેલ જેવી થાય છે.

### પ્રકરણ ૧૮મું.

દુખી જતા મનુશને શી રીતે બચાવવો, તથા તરતનાં દુખેલાની શી માવજત કરવી.

હવે ખરેખરા તરનારામાં અપ્યા ખરા. પણ જરા વાંચો. તરવાનો હુન્નર પાકો શીખી રહ્યા પછી જ્યારે કોઈ બીજા દુખી જતા શખસને બચાવવાને શક્તિવાન થવું હોય, તો હમેશાં જુ-

૮, કપડાં સુદ્ધાં તરવાની ટેવ રાખવી. અથવા કાંઈક બોળે હાથમાં લઈને તરવાનો મહાવરો પાડવો. જો કે શરૂઆતમાં એમ કરવું મુશ્કેલ લાગશે, પણ પછી સહેલું જણાશે, અને આખરે તેનાં ઘણા ફાયદા જણાશે. તેમ કરવા થકી ફાટેલાં તુટેલાં લુગડાં કામે લગાડવાં. આમ ટેવ પાડવાથી, કદાચ દેખતી નજરે કોઈ પ્રસંગ પડવે પાણીમાં તુટી પડવાની જરૂર પડે તો સમય સુચકતા વાપડી, કપડાં સુદ્ધાં તેમ કરવાને દીલમાં હીમત રહે. કેમકે જ્યારે તુરત ઉતરી પડવાનું કામ આવી પડે, ત્યારે જો દગલો પાટલુન કાઢવા, ખુટ ઉતારવા અને કરતી દોડવા બેસીએ તો “તાતીરયાક અઝએરાક આવરદે શવદ, મારેગુજદે મુન્દે શવદ” વાળી વાત બને.

તમો આટલું બધું શીખેલા છેઓ એટલે દગલો, પાટલુન ખુટ, વગેરે પાણીમાં પડ્યા પછી, દીલપરથી કેમ ઉતારવું, એ સહેલથી ધ્યાનમાં આવી શકશે.

**ડુખી જતા માણસને શીરીતે બચાવવો.**

ડીનારેથી, અથવા બોટમાં બેઠા બેઠા, અથવા તરતાં તરતાં, અથવા કોઈપણ ઠેકાણેથી, કોઈપણ સખસને, ડુખી જતી હાલતમાં પછાડા મારતો કોઈપણ વખતે જોવામાં આવે, તો આંધળાં ઉંટની માફક એકદમ તેને બચાવવા પાછળ પાણીમાં ઝીંપલાવવાની આગમજ સમય સુચકતા વાપરવાની જરૂર છે. કેમકે તેમ નહિ કરવાથી કેટલીક વખતે પેલા બચાવનારનો જીવ પણ જોખમમાં આવી પડે છે, અને ધરમ કરતાં કરમ નડે છે.

## દુબતાની નજદીક કેમ જવું.

પહેલાં તો, જે વહેતાં પાણી હોય તો, પાણી કદ તરફ વહે છે તે જોવું; એટલે ભરતી છે, કે ઓટ છે, કે ઊંચેથી વરસાદનાં પાણીનો કાહારો છે, અને તે કેટલો છે, તે નજરે તપાસવું, કેમકે પેલા તરફ કેમ પહોંચવું તે સુજ પડે.

આગળ જણાવ્યું તે પ્રમાણે, પાણીનો જોશ ધ્યાનમાં રાખીને, એવી જગ્યાએથી ઝોકાવવું, કે તેની નજદીક વધારે સહેલાઈથી, વગર થાકવે, અને તેની પુઠે પુઠે જઈ શકાય. તેની થીઠે પીઠેજ જવું, અને તે ગભરાટમાં તમને વળગી પડે નહિ તેની ખુબ સાવચેતી રાખવી. પછી જે એકદમ વીરમાં પડીને તેને પાણીની સપાટીપર ઊંચકી કહાડવા જઈશું, તો આપણેજ તેનાં ભારે કરીને, તળીએ જવા કરીશું. તેથી આસ્તે રહીને પછવાડેથી, તેને બાજુમાંથી, આપણા વધારે તાકાતવાળા હાથે પકડવો, કે જેથી તેનું મહોડું સપાટી ઉપર રાખી શકાય. અને બીજા હાથે અને પગો વડે જોરથી તરીને, તેને આપણી અગાડી હડસેલતાં કિનારા તરફ લાવવું. આમ કરવાથી, તે તમારા કોઈ પણ અવયવને અડકી શકશે નહીં, જેથી તમારી પોતાની હાલત જોખમમાં આવી પડે. તે છતાં, કદાચ ગભરાટમાં તમને વળગી પડે, તો તુરત દુબકી મારી જવી; એટલે તે સપાટી ઉપર જવા થકી તમને છોડી દેશે. તરનારાઓએ અવાર નવાર દુબેલાના જેવા ચાળા કરી એકેકને કિનારે લાવવાના તથા બીજા માવજતનાં અખતરા કરવાનો મહાવરો પાડવો.



## તેને કિનારે કેમ લાવવો,

જો તુરત વેળા તુમડાં વગેરે કાંઈ પણ મદદગાર હલકી ચીજ મળે તો સાથે લઈ જવી, નહીં તો, ખીજા આદમી કહેથી ઉતાવળે મંગાવી આપણું કામ કરવું. પછી પાણીમાંજ તેને પુષ્કળ થાક આપવી, અને સપાટી ઉપરજ તેનું ડોકું રાખીને, પુષ્કળ આશા આપવી, કે જેથી તેનો ગભરાટ નરમ પડે, અને આપણને વળગીપડવાનાં કરતાં, આપણને જોઈએ તેવી સમવડથી તેને દોરવવાનું બની શકે તેમ કરવાના કહેણ મુજબ ચાલે. તેનો ગભરાટ નરમ પડ્યો, એટલે આપણે જુદી જુદી તરેહથી થાક ખાતા ખાતા તરીને તેને ઉપર પ્રમાણેજ આગળ હડસેલવું. આપણે હાથ અવારનવાર બદલતાં જવું, તેમ છતાં જો આપણો હાથ ઘણો ભરાઈ આવ્યો હોય, તો આપણા ખભા ઉપર તેના બંને, હાથો પાછળથી વળગાડવા, અથવા બંને તો, ગળામાં વીટાલવા અને તેને પાછળથી લાત માર્યા કરવાને કહેવું, કે જેથી આપણા બંને હાથો અને બંને પગો છુટથી કામ કરવાને શક્તીવાન થાય અને તે પણ સપાટી ઉપરજ ડોકું રાખી સહીસલામત આપણી પાછળ સાથે તણાતો આવે.

પણ જો કોઈએ આપલાત કરવાની છેવટની બુઝકી મારી હોય, કે જેથી જાણી નેધને, પાણી પુષ્કળ પીઈ લીધું હોય, અને ફેફસાં (કુદરતી તુમડાં) પણ પાણીથી ભરાઈ ગયા હોય, તો જરૂર પણ વખત ખોવા વગર જેમ બને તેમ જલદીથી અલગરીતે તેને કિનારે લાવવો, અને પછી નીચલી હીકમતોથી તેને શુદ્ધિમાં લાવવાની વેતરણ કરવી.

**દુબેલાંની સ્થિતી-(૧) તેની સુધળી ચેતન શક્તિ થમ થઈ મયલી હોય છે.**

(૨) પાણીમાં રહેવાથી તેનું શરીર થંકુ પડી ગયેલું હોય છે.

(૩) ફેફસામાં પાણી ભરાયેલું હોય છે,

(૪) તે કહાડી નાંખવાની ખીલકુલ શક્તિ તેનામાં નથી.

(૫) હૃદયનો ધબકારો બંધ હોય છે,

(૬) તે કારણથી લોહી ફરતું બંધ થયેલું હોય છે.

તેથી, આવી સ્થિતિમાં તેને ઘણો વખત રાખવામાં આવે તો, તેની જીવવાની આશા વ્યર્થ સમજવી. તોપણ નીચળી હીક મતો કામે લગાડવાથી કોઈ ત્રણ ત્રણ કલાકે પણ શક્તિમાં આ વેલાનાં દાખલા છે. માટે ઈલાજો અજમાવવાને ચુકવું નહિ.

**હુબવાનું મુળ કારણ,**

ગભરાટ અને ગુમખાત છે. કોઈ પણ જનમથી તે મરણ સુધી હવાનો દમ લીધા સિવાય જીવી શકે નહિ. જો આપણું મોઢું અને નાક થોડોકવાર બંધ કરી રાખીશું તો જીવને ગભરાટ થશે.

તરતી વેળા પાણીની છોળ મોઢા સાથે અથડાવાથી, લાંબુ તરવાથી ઘણીજ થાક લાગી હોય તેથી, આકરં આવ્યું હોય તેથી, કાંતીઆમાં વીતલાવાથી, ખડકે અથડાવાથી, સુસ્વાળ, સાપ માછલી, વગેરેનો ખોટો કે ખરો ભય લાગવાથી, લુ લાગવાથી, વીજળીનો જોડ લાગવાથી, સામસામી બાળુએથી આવતી જોશ ભરી ખોટો વચ્ચે કચડાઈ જવાના ડરથી, અજાણી જગ્યાએ એકાએક આવી પડવાથી, પાણી અને આસમાન સીવાય ખીજું કશું નજરે નહિ પડવાથી, ગભરાટ થઈને શ્વાસોશ્વાસ છુટથી

લેવામાં હરકત પડે છે, જેથી ગુગળાટ થાય છે, તેથી હવાને દમ લેવાને બદલે પાણી નાક વાટે અને મોઢાં વાટે પ્રવેશ થાય છે. એમ કરતાં કરતાં ફેફસા પાણીથી ભરાય છે, ત્યારે માણસ “કુબ્બુ” એમ કહેવાય છે.

તેની નીશાની એ કે-કુબ્બવા પછી તરત છાતી ભરેલી લાગે, શ્વાસ ઝડપથી ચાલે, અને ડચકાં આવવા માંડે, પછી શ્વાસ થોડો ખાંચો નાંખીને ચાલે, તે સાથે ફેર આવે, કાનમાં અવાજ થાય, મોઢાં ઉપર શીણ આવે, તરેહવાર સ્વપ્ના આવે, પછી ખેસુદ્ધિ થાય, અને શ્વાસ ચાલતો તદન બંધ થાય, અને દમ બંધ થયા પછી દીલનો ધપકારો જેથી ચાર મીનીટ સુધી જારી રહીને, પછી અટકી જાય.

**છલાજો**—તેથી જેવા ફુએલાને કીનારે લાવ્યા તેવાજ જરાપણ વખત ખોયા વગર,-(૧) તેનાં ફેફસાંમાંથી પાણી કાઢવું; પછી (૨) શ્વાસો શ્વાસ ચાલુ થાય, એવી તુરતાતુરત કોશિશ કરવી; પછી (૩) ગરમી આપવાનાં, અને લોહીનું ફરવું એક શાંત કરવાનાં ઉપાયો યોજવા.

**ચેતવણી**—તરત અનુભવી ડાક્ટરને બોલાવવો. ધાબળા, મરમ કપડાં મંગાવવાં. એક કલાક સુધી છલાજો કરવા. એક સેકન્ડ પછી ખોવી નહિ, તેને ગમે તેમ ઉંચક મેલ કરવું નહિ. પગો પકડી તેને ઉંચકવો નહિ. પીપપર સુવાડી ફેફસાંમાંનું પાણી કાઢવા માટે ગમડાવવો નહિ. ખારો અને તેજબો દીલે મસજવા નહિ. તંબાકુનો ધુઓ તેનાં દીલમાં પ્રવેશ કરવો નહિ તેનું માથું અને ખભાં પગો કરતાં ઉચાં રહે તેમ પકડીને, તેને તાજી હવાવાળા નળદીકનાં મકાનમાં લઈ જવો.

## (૧) ફેફસામાંથી પાણી કાઢવું.

ફેફસામાં હવા દાખલ થાય, તે આગમજ તેમાંથી પાણી નીકળી જવું જોઈએ, તેમ કરવા માટે તેને જમીન તરફ મોં કરીને સુવાડવો. તેનાં કપાળ નીચે ઊસીકા દાખલ તેનો હાથ મુકવો. તેને જમીનનાં એવા ભાગ ઉપર સુવાડવો કે, માથાને આગ ધડ કરતાં ઘણો નીચો રહે. પછી તરત તેની છાતી ઉપર કેટલીકવાર દબાવું કરવું, કે જેથી તેમાંથી પાણી નીકળી શકે.

(૨) શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ થાય એવી કોશિશો કરવી.

નીયમ ૧. ખીમારને શી રીતે સ્થિતિ આપવી.

પહોળી સરખી સપાટી ઉપર ચતો સુવાડવો. માથું ઉંચું અને પગો નીચારહે તેમ સહેજ ઢલતી હાલતમાં મુકવો. માથું અને ખભાંને ઊંચા કરીને એક નાનાં કંઠણ તપ્પીઆ ઉપર ટેકવો, અથવા પહેરવાનાં કપડાં તો દુચો કરીને, તેનાં ઘરડાની નીચે મુકો. ગળું, ગરદન, કમર, છાતી વગેરેની આસપાસથી સઘળાં તાંણી આંધેલાં લુગડાં અથવા પટા ધીલા કરો, અને કાઠી નાંખો અથવા કાપી કઢાડો.

નીયમ ૨. શ્વાસ નાળમાં હવા દાખલ થઈ શકે તેમ કરવું.

મોઢું અને નસકોરા સાફ કરો. મોઢું ઉઘાડો, તેની જીભ આગળ ખેંચો, અને ખેંચેલીજ રહેવા દેઓ. એક રમરની પટ્ટી જીભ ઉપરથી હડપચીની નીચેથી લઈ આંધવાથી ગરજ સરશે.

નીયમ ૩. શ્વાસ અંદર ખેંચાએ તેમ કરવું. તેનાં

માથા આગળ ખેંસા. તેનાં હાથો, કાણીનાં સાંધા આગળથી પકડી, બંને બાજુએ ઊંચા કરી, બે સેકંડ સુધી તેમને ઉંચે ખેંચતા જાઓ. આથી તાજું હવા પાસરાં ઊંચકાયાથી ફેફસામાં ખેંચાય છે.

શ્વાસ પાછો બહાર કઢાય તેમ કરવું.

તેનાં હાથો નીચે વાળી, કાણીઓ અછી રીતે ધીમેથી નીચે, દાતીની બાજુની સામે, બે સેકંડ સુધી દબાવી રાખો. આથી ખરાબ હવા પાસરાં નીચે દબાયાને લીધે ફેફસાંમાંથી બહાર નીકળે છે.

ઉપલી હીલચાલો ચાલુ રાખો.

ઉપલી હીલચાલો અવારનવાર, ધીરજથી, ખંતથી, એક મીનીટમાં પંદર વખત કર્યા કરો, જ્યાંસુધી એકદમ શ્વાસ લેવાની કોશેશ થતી માલમ પડે. આથી ફેફસાંમાં કુદરતી શ્વાસોશ્વાસથી જેમ ફેરફાર થાય છે, તેમ હવાનો આવ-જા થાય છે.

જ્યારે શ્વાસ લેવાની કોશેશો જાણી, ત્યારે ઉપલી શ્વાસ આપવાની હીલચાલો બંધ કરવી, અને નીચે પ્રમાણે ગરમી આપવાની, અને લોહીનું ફરવું, ચાલુ કરવાની કોશેશો કરવાની અગાઉ શ્વાસ સારી પેઠે ચાલે તેવી ઉસ્કેરણી કરવી.

નીચમ ઠથો શ્વાસોશ્વાસ સારો ચાલે તેમ ઉસ્કેરણી કરવી.

ઉપલો ઇલાજ કરતી વખતે, છીંકણી વગેરેથી નસકોરાં ઉસ્કેરો. ગળામાં પીછાં વડે ગીલી ધાલો. છાતી અને ચહેરો

બહુ જોરથી નીચેથી ઉપર મસજો. અવાર નવાર ઠંડું અને ગરમ પાણી તે ઉપર છાંટી, દીલ ગરમ ફલાનલથી ખુમધસવું અને લાલ ચોળ કરવું.

જ્યારે શ્વાસોશ્વાસ ખાતરીથી સારો ચાલવાની નીશાની ચાલમ પડે કે, તેને ગરમ પાણીના ટબમાં મુકો, અને જ્યાં સુધી શ્વાસોશ્વાસ પુરતી રીતે સારી પેટે ચાલવા માંડે ત્યાં સુધી ઉપર વર્ણન કીધેલી હાથોની હીલચાલો જરૂરી રાખો. વીસ વીસ સેકન્ડે શરીરને ઉંચકીને જેસાડેલી હાલતમાં લાવો. છાતી અને મોઢાં ઉપર ઠંડા પાણીનાં ફરકા મારો, અને નાક વાટે એમોનીયા પસાર કરો.

જો વીજળીનો સંચો તે વખત હાજર હોય તો, કોઈ અનુભવી પાશે લગડાવવો.

(૩) ગરમી આપવાનાં અને લોહીનું ફરવું એક શાંત કરવાનાં ઉપાયો.

કુદરતી રીતે શ્વાસોશ્વાસ ચાલવા માંડે ત્યાર પછી લોહીનું ફરવું અને, ગરમી આપવાની ઉસ્કેરણી કરવી.

ખીમારને ગરમ ધાખણીમાં લપેટો. અવયવોને ખુબ જોરથી ઉપર મસજો, નરમ પાણીથી, ફલાનલથી, ગરમ ઇંટ, રેતી વગેરેથી કાખની અંદર દુટીમાં, હોજરીનાં ખાડામાં, પગનાં તળીયામાં સેક કરી ગરમી આપો.

જ્યારે જીંદગી પાછી તાજી થઇ અને, જ્યારે ગળી શકાય એમ જણાયું, કે ગરમ પાણીની એક ચમચી, થોડો થોડો વાઇન, ગરમ પાણી અને ખાંડી, અથવા ફાશી આપવી જોઈએ.

ખીમારને ખીછાનામાંજ રાખવો. અને તે ઉંધાઈ જાય તેવા ઇલાજો કરવા.

જરૂર પડવે છાતી ઉપર અને ખભાંની નીચે રાધનાં મોટાં પ્લાસ્ટરો મારવાથી દુખીઆ થયેલાં શ્વાસને ઘણો આરામ મળે છે.

### “તરનારની તંદરેસ્તી.”

પહેલું સુખતે જાતે નર્મ. હવે તરવાથી, તંદરેસ્તીમાં કેમ વધારો થાય, તે તપાસીએ, કેમકે તરીને, એક કિનારેથી ખીજે કિનારે તો ગયા. ડુખતા બચ્યા, ડુખતાને બચાવ્યા, અને પક્ષા તરનારમાં પણ ખપ્યા, પણ તે તરવાનું શીખ્યા તે કંઈ શીખી રહીને ઘેર એસવાને માટે નહિ, પણ હરરોજ નીચમસર તે કસરત કરી, તંદરેસ્તી જાળવવાને માટે, જેથી સુખશાંતીમાં વધારો કરવાને માટે શીખ્યા એમ દરેક જણે સમજવું જોઈએ.

જો થોડાંક અદવાડીઆં સુધી, એકસ વખતમાં જેટલું છેદું જોરથી તરાએ એટલું, દર રોજ તર્યાજ કીધું હોય તો, એકુ એ દીવસનો ખાંચો નાંખી તરવાથી, ઘણું વધારે છેદું તેટલાજ વખતમાં તરાઈ શકાશે.

ગમે ત્યારે ગમે ત્યાં, ગમે તેવી અનીયમીત રીતે તરવું, એ તંદરેસ્તીને કેટલુંક નુકશાનકારક છે, અવસ્ય કરીને, છાતીની ખીમારીવાળાને, માટે તંદરેસ્તી જાળવીને, તરવાને લગતા લાભો મેળવવા હોય તો આઠ આનાના પોસ્ટ સ્ટાંપ મોકલી તેને લગતાં પુસ્તક “તરનારની તંદરેસ્તી” માટે નામ જલદીથી નોંધાવવું.

### “દુનીઆદાર માણસની જાનજો”

આપણી જાંઘીનો રસ્તો એક જાળપ્રવાસ જેવો છે, જાળ પ્રવાસમાં વાદળાં, વાવ જોડાં, તથા અનેક પ્રકારના સંકેટો થ

યા કરે છે, જેથી વહાણની પ્રચિત થાય છે. વહાણ મળ્યુત છે કે નહિ, તે તે સંકટના વખતમાં જણાઇ આવે છે. આપણું વહાણ પાણીમાં ચાલે છે ખરું, પણ તેજ પાણી તેનામાં પ્રવેશ થવું નહીં જોઈએ, નહિં તો વહાણ દુખી જવા નો સંભવ છે. તરનાર પુરૂષ આવા દાખલા જાતે જોઈને વિચારી શકે છે કે, તે પોતે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર, વગેરેનાં બુલ થાપનાં સંસારમાં મુસાફરી કરે છે ખરો, પણ તેજ લોભ, લાલચ વગેરે તેનામાં પ્રવેશ થવું નહિં જોઈએ, નહિં તો તેને પોતાને નુકશાન થવાનો સંભવ છે.

આ અતી અગત્યની બાબત, યુનાની શીલસુફોનાં અને મહાત્માઓનાં વિચારોને આધારે લખી છે. તેની મૂળ મતલબ એ છે કે, આપણી દરેક લાગણીને સખત કેમ કરવી કે જેથી દુની આમાંથી દુઃખનાં મૂળનો નાશ થાય, અને આપણે ગમે એવી દુરદશામાં હોઈએ તો પણ દરેક ચીજમાં સુખજ દેખાએ. આવા સત્વાદિક ગુણો સંપાદન કરવા માટે, અંદર દરશાવેલા કાએદા કાનુન ઉપર એકદીલથી, મક્કમપણે અમલ કરવાની જ જરૂર છે, જેથી ગરીબ ભાઈઓ પૈસાની તંગીને લીધે અથવા કોઈની રીતે પોતાને દુખીયા સમજતા હશે, અથવા કુદરતથી જ ગમે એવા રંગે-ગુણી કે તમો-ગુણી પણ હશે, તેઓને પણ, ગરીબાઈમાં પણ, તવંગરી પ્રાપ્ત થશે, અને દરેક આસમાની સુલતાની આદૃત થઈ કલેજે સહણ કરવાની શક્તી આવશે. કિંમત રૂ. ૨ મોકલી “દુની આદાર માણસની જાંતલો” માટે જલદીથી નામ નોંધાવવું.



LONDON,

YORK STREET, COVENT GARDEN.

**MESSRS GEORGE BELL & SONS** beg to announce that they have opened a branch establishment, with a show room for the display of books and school appliances, in

BOMBAY

AT 53 ESPLANADE ROAD

under the management of Mr. E. Scymour Hale, to whom all communications should be addressed. They have also been appointed Wholesale Agents for the firms mentioned below, and will keep a stock of their principal works for immediate demand, and sample copies of many others.

Orders may be sent through all booksellers.

**MESSRS. Deighton, Bell & Co.**

„ Whittaker & Co.

„ C. J. Clay & sons (Camb. Univ. Press).

„ George Philip & Son.

„ Isaac Pitman & Sons.

„ Sampson Low & Co.

„ Novello Ewer & Co., Music Publishers.

„ Negretti and Zambra, Scientific Instrument Makers.

„ Blackce & Sons Lt.

Catalogues, including Bell's Indian Colonial Library—Bohn's Libraries—Standard and School Atlases—The Pitt Press Series—Bell's English Classics for Indian Students—Webster's Dictionaries—Works on Electricity and Technical Subjects—Pitman's Short

*hand—Low's Oriental Books—School Music—Kindergarten Appliance—and Scientific Instruments may be had free on application.*

## OPINIONS.

'I may say in regard to all manner of books, Bohn's Publication Series is the usefulest thing I know.'—**THOMAS CARLYLE.**

'The respectable and sometimes excellent translations of Bohn's Library have done for literature, what railroads have done for internal intercourse.'—**EMERSON**

'An important body of cheap literature, for which every living worker in this country who draws strength from the past has reason to be grateful.'—Professor **HENRY MORLEY.**

- 'Messrs. Bell are determined to do more than maintain the reputation of "Bohn's Libraries."'—*Guardian*

'The imprint of Bohn's Standard Library is a guaranty of good editing.'—*Critic* (N. Y.)

'This new and attractive form in which the volumes of Bohn's Standard Library are being issued, is not meant to hide either indifference in the selection of books included in this well-known series, or carelessness in the editing.'—*St. James's Gazette.*

'Messrs. Bell & Sons are making constant additions of an eminently acceptable character to "Bohn's Libraries."'—*Athenæum*

# જ્યોતિષ વિદ્યા અથવા સૃષ્ટિ રચના ગ્રંથ

## નામનુ

૪૦૦થી વધુ સંક્રાન્તિ, તરૈહ તરૈહવાર જાતના પુરાણુ  
મા ૬૦ ચિત્રો સાથનું, સુંદર બારડરો, જડાં કાગલ તથા  
મજબુત પુઠાં સાથનું પુસ્તક—

જેમાં લખો કરોડો દુનીઆઓથી બનેલી તમામ સૃષ્ટિ તથા  
સૂર્ય મંડળની તમામ સમજ આપવાની બનતી કોશિશ કરાધી  
છે. સૂર્ય મંડળની સઘળી દુનીઆઓ પેઠે આપણી પૃથ્વી પણ  
સુરજ આસપાસ કેવી રીતે દિવસે એકવાર ફર્યાથી ઉનાળાની  
ઠાઠની વગેરે મોસમ બને છે તે, તથા આપણી પૃથ્વીની આ-  
સપાસ આપણો ચંદ્રમા એક મહીને ફર્યાથી તે જુદી જુદી બખતે  
જુદા જુદા નાના મોટા આકારમાં કેવો દેખાય છે તે, તથા ચંદ્ર  
સૂર્ય-ગ્રહણો શાથી થાય છે તે સઘળું તેમાં ઘણીજ સહેલાઈથી  
સમજ પડે તેમ ચિત્રોની મદદ લઈ આપ્યું છે. વળી બરતી  
ઝોટ થવાના કારણો, રાત દિવસનું હમેશાં લાંબા ટુકડી થયા  
કરવું, પૃથ્વીની ગતિઓ તથા ગોળાકાર વિષેની સાબીતીઓ,  
પુછડીઆ તારા, ખરતા તારા, રાશી મંડળના તારાના જુમખાં,  
તથા આસમાનના તારા, સૂર્ય-ચંદ્ર વગેરેના જ્ઞાન સઘળું મન  
માનતી રીતે આવામાં આવ્યું છે તે સાથે આપણી દુનીઆ  
જેવી બીજી કેટલી અને કેવડી મોટી આપણી ખુલ્લી આંખે  
આસમાનપર દેખાતી દુનીઆઓ સુરજ આસપાસ ફરે છે અને

તેઓની આસપાસ વળી કેટલા અને કેવા મોટા ચાંદો ધમ્મ  
ફરતા રાખેલા છે તે તેમજ તે દુનીઆઓ ઉપર શું શું ચીજની  
હેવાતી મોટાં મોટાં દુરખીનોમાંથી જણાય છે તે સઘળું બન્યું  
તોટલું આપ્યું છે—દાખલા તરીકે હવે પછીની આવતી કેહેવાતી  
દુનીઆ નામે મંગળ ઉપર હવાનું પદ ફરી વળેલું છે અને ત્યાં  
ફરીઆ સાગરો, નેહરો સયોગી ભુમીઓ વગેરે માણસની અકલથી  
બનેલી ચીજો છે; ત્યાં મોટા ખંડો છે તેના બંને ધ્રુવો ઉપર  
બરફના પહો અંધાધ જાએ છે વળી ધડીમાં તે પીંગળા જાએ  
છે; ત્યાં જાડ પાનો તથા વનસ્પતિ ઉગેલી છે ત્યાં પાનખર વગેરે  
રુતુઓ થતી માલમ પડે છે અને તેની આસપાસ બે ચંદ્ર ફરતા  
થયા છે—આ વિધાનો આવો સપુર્ણ ગ્રંથ કોઈ દિવસે ગુજરાતીમાં  
પ્રગટ થએલો નથી છુટક કીમત રૂ. ૧૦ ૧૧

માત્ર ૧૦૦ નકલો બાકી રહી ગઈ છે જે સામતી લેનારને  
માત્ર ૧) રૂપીઆમાં વેચીશું તે વીશે કેખશરો બરજોરજ પા.  
દેશાઈને દેશાઈ ખુરશેડજીનાં આતશબેરામ આગળ નવસારી લ-  
ખવું એ માટે દરેક અંગ્રેજી તથા ગુજરાતી ન્યુસપેપરોએ તથા  
વીદ્વાનોએ અતિ ઉત્તમ અભિપ્રાયો આપ્યા છે જેને જોઈએ તેણે  
મગાવી લેવા.

## માસિક મળહ

આંખાં હિંદુસ્થાનમાં પંકાયલું ઘેરે ઘેરે માનીતું થઈ પડેલું  
 બધાંકે વિદ્વાન લેખકોથી લખાયલું સહિત્ય-કાવ્ય-હુન્નર-  
 કારિગીરી વાર્તા-તવારીખ-મુસાફરી-નાટક હાસ્યરસ-ક  
 રુણરસ-વિરસ ધર્મ-નીતિ-સદ્ગુણ-નશ્યત વિગેરે-વિ  
 ગેરે-વિગેરે-વિગેરે જેને જેવું વાંચવાનો શોખ  
 હોય તેવી ગમત જ્ઞાનવાલી આપદાની મળહ

દરમાસે આ માસિક આપે છે.  
 ખરીદો નાં તો વાંચો તો ખરા !  
 વાંચો નહીં તો જૂઓ તો ખરા !  
 જૂઓ નહીં તો સાંભળો તો ખરા !

### પછી

સાંભળશો એટલે જોવા ગમશે !  
 જોશો એટલે વાંચવા ગમશે !  
 વાંચશો એટલે ખરીદવા ગમશે !

વધુ જોલાસા માટે સોરાખ એલ પાલમકોટ મેનેજ-  
 ઝ પ્રોપ્રાયટર ઉપર તારદેવ મુંબઈ લખવું.

જોહુરા—એકબગદાદી બાનુની ઠાહાણી રચનાર સો-  
 રાખ પાલમ કોટ-કપડાનાં પુઠાંના પુસ્તકમા આના ૧૩  
 આગમજથી થયલા ૧૬૦૫ ઘરાકોના નામની ટીપ સાથે જે  
 વીદવાનોએ તેને પ્રથમ વાંચીને વીચારો આપ્યા છે તે સ-  
 મળાં પત્રોના સમાવેશ સાથે કુટુંબોમાં પુરસદે વાંચવા જોમ  
 આ સાદી રસીલી વાર્તાની રૂ૧૦૦ નકલો બહાર પાડી છે.

રચનાર સોરાખ જી૦ પાલમ કોટ .

ઠા. માસિક મળહ માર્કીસ-તારદેવ મુંબઈ

## એન. એફ. દાવર બુકડીપો.

કપડી ડીપોમાંથી સરવે જાતની સ્કુલ તેમજ કોલેજની  
તથા વાજાંત્ર શિખવાની ચોપડીઓ પણ હુમેશાં મલશે.

રમણ સુદરી ત્રણ ભાગમાં સાથે તથા મેસમેરીઝમ ચીત્રો

વાલી જે ચોપડીઓ સાથે લેનારને ... ૦-૧૦-૦

ફેશનની શીશીયારી અથવા રીતની બીખના વેપારી પારસી

સંસારી વાર્તા ... ૦-૪-૦

ઘોડાની માજત ... ૨-૦-૦

ટીપુ સુલતાન ... ૩-૦-૦

ગરીબાઈમાં તવંગરી અતી રસીલી વાર્તા ... ૧-૦-૦

હોંશંગ બાગ આંપણો સુધારો આપણને ક્યા

ધસડે છે ... ૨-૦-૦

ગુલી ગરીબ ૬ ભાગમાં સાથે ... ૪-૮-૦

એશીઆની સદગુણી બાનુઓ ... ૧-૮-૦

ચુનાની તેબળ હકીમુ ... ૦-૪-૦

જંગબારી ભાષા ... ૦-૬-૦

રસીક વાર્તા સંગ્રહ ભાગ ૧લો ... ૧-૦-૦

લાઈ એસતરશીલડે પોતાના બેટાને

આપેલી નસીહત ... ૦-૧૨-૦

હારમોનીઅમ ગાઇડ જે ભાગ, દરેકનાં ... ૦-૧૦-૦

## એન. એફ. દાવર બુકડીપો.

કાલબાદવી રોડ મુંબઈ

કપડી જાહેર ખપડોમાંની કોઈપણ ચીજ માસિકનાં મેનેજરને  
લખ્યાથી મલી શકશે.

